1:✳ దేహంలో ప్రాణం ఉన్నంతవరకు మట్టి మన కాళ్ళ కింద ఉంటుంది.
✳ ప్రాణం పోయాక మట్టి మన దేహం పైన ఉంటుంది.

2:అహం విడిచి తింటే కంచంలో అన్నం కూడా భగవత్ ప్రసాదమే అవుతుంది.

3:ద్రష్ట లేక దర్శనం సున్న.

4:అవినాష్:- కనబడేదంతా నిజం కాదన్న మాట
సద్గురు:- అవును. అవినాష్ తో సహా...

5:బంధం అనే భ్రమను,
సాధన అనే భ్రమతోనే తొలగించాలి. తప్పదు!

6:పునర్జన్మ లేనే లేదు.,
ఎందుకంటే ప్రస్తుత జన్మే లేదు గనుక.

7:ఒక మహనీయుడు తన మహిమ చేత ఒకరికి వ్యాధిని నయం చేస్తాడు -- అప్పుడతడు సూత్రధారి.
ఆ మహనీయుడే ఒక వ్యాధి చేత పీడింపబడుతున్నట్లు కనబడతాడు -- అప్పుడతడు పాత్రధారి.

8:బహిర్ముఖంగా మేలు పొందాలి అంటే..
అంతర్ముఖంగా మేల్కోవలసిందే.

9:👉 నేనే దేవుణ్ణి అన్నవాడు హిరణ్యకశిపుడు. (అహంకారమైన నేను)
👉 నేను కూడా దేవుడినే అన్నవాడు ప్రహ్లాదుడు. (అహంస్వరూపమైన నేను)

10:భావాతీత స్థితి నుండే తాను వచ్చాడు.,
తిరిగి తాను భావాతీత స్థితికి వెళ్లి తీరుతాడు.
ఈ మధ్యలో ఈ "ప్రపంచ ఉత్సవాన్ని" ఎంజాయ్ చేస్తున్నాడు..

11:ఆత్మను చేరుకోవడానికి ఎంత దూరమో తెలుసా?
కుండ మట్టిని చేరుకోవడానికి ఎంత దూరమో అంత దూరం.

12:బట్టను గమనిస్తారే గాని, మూల పదార్థమైన ప్రత్తిని గమనించరు.
నామరూపాలను చూస్తారే గాని, దాని వెనక ఉన్న చైతన్యాన్ని గమనించరు.

13:విజ్ఞానం బాహ్య విషయం; జ్ఞానం అంతర విషయం.
➡ విజ్ఞానం మనల్ని అనేకం వైపుకు తీసుకువెళుతుంది.
➡ జ్ఞానం మనల్ని ఏకం వైపుకు తీసుకువెళుతుంది.

14:ఒకరు:- ఈ కలియుగంలో ఎలా ఉండాలి?
సద్గురు:- సాక్షిగా...

15:మనిషి జీవితాన్ని శాసించి నడిపేది--
1) విధియా? (అతీత శక్తియా?) లేక
2) మతియా? (పురుష ప్రయత్నమా?)

ఏది బలమైనదో అదే గెలుస్తుంది.
విధి-మతి రెండూ 'రెండు పొట్టేళ్ల పోరాటం లాంటిది' అన్నది యోగ వాశిష్ఠము.

16:ఒకరు:- సాధన వలన కర్మలు తొలగుతాయా?
సద్గురు:- సాధన అనేది కూడా కర్మే.
కర్త తొలిగితేనే కర్మలు తొలగుతాయి.

17:ప్రశ్న:- ప్రపంచంలోని సుఖదుఃఖాలకు కారణం - కర్మా? సృష్టి కర్తా?
సద్గురు:- ప్రపంచాన్ని ఎవడు గుర్తిస్తున్నాడో వాడే సృష్టికర్త.
సుఖదుఃఖాలను ఎవడు గుర్తిస్తున్నాడో వాడే వాటికి కారణం.

18:ప్రశ్న:- సకల సృష్టి, స్థితి, లయములకు కారణం ఆదిశక్తియా?
సద్గురు:- శక్తికి స్వతహాగా ఉనికి లేదు. శక్తుడే (ఆత్మే) కారణం.

19:ఒకరు:-సతీష్ ఎందుకలా గురువుగారిని ప్రశ్నలు వేసి విసిగించడం?
సద్గురు:- ఇప్పుడు సతీష్ ను ప్రశ్నలు వేయకుండా ఆపడం ఆ బ్రహ్మ దేవుని వల్ల కూడా కాదు.
ప్రశ్నలు కలగని స్థితి సతీష్ కి వచ్చినప్పుడు; సతీష్ చేత ప్రశ్నలు వేయించడం కూడా బ్రహ్మ దేవుని వల్ల కాదు.

20:రవి:- నేను ఎలా ఉండాలి?
సద్గురు:- నీ వరకు నీవు 'నేను' గా ఉండు., వ్యవహారంలో 'రవి' గా ఉండు.

21:శిష్యుడు:- స్వానుభవం అనేది అందరికీ ఒకే రకంగా ఉంటుందా?
సద్గురు:- ఉండదు, ఉంటుంది. రెండు సమాధానాలు కరెక్టే.
'ఆత్మ' వరకు తీసుకుంటే ఒకటే.,
'ఆత్మ'ను దాటితే వేరు, వేరు.

22:శిష్యుడు:- బ్రహ్మ విద్య కు అర్హత ఏమి?
సద్గురు:- తనకు నామరూపములున్నాయి అనుకునే ప్రతి ఒక్కడూ అర్హుడే.

23:శిష్యుడు:- ప్రసాద్ సన్యాసదీక్ష తీసుకున్నారు..
సద్గురు:- ప్రసాద్ సంసారాన్ని వదిలి, బట్ట రంగు మార్చినంత మాత్రాన అది సన్యాసం కాదు.
సంసారి గా ఉంటూనే 'ప్రసాద్'ని (దేహ భావనను) వదిలేయగలిగితే అదే నిజమైన సన్యాసం.

24:పునర్జన్మ లో కొత్త శరీరమే కాదు,
కొత్త ప్రపంచమే ఏర్పడుతుంది.

25:'నేను సందీప్'ను అని అనుకునేది సందీప్ కాదు అని తెలుసుకుంటే చాలు., సందీప్ జ్ఞానే.

26:మన్ను విడిచి కుండకు ఉనికి లేదు.,
తనను విడిచి దేనికి ఉనికి లేదు.

27:సద్గురు పాదాల వద్ద సకల దేవతలు సూక్ష్మ రూపాల్లో కొలువై ఉంటారు.,
కొద్ది మంది స్థూల రూపాల్లో శిష్యులుగా ప్రకటనమై ఉంటారు.

28:వ్యక్తి తన పాత్ర పోషణకు - వాల్మీకి రామాయణం.
వ్యక్తి తన అంతరంగ వికాసానికి - వాశిష్ఠ రామాయణం.

29:ఎంతటి మూఢుడయినా, చొక్కా నేనని అనుకోవడం లేదు.
ఎంతటి మేధావయినా, ఈ దేహం నేను కాదని అనుకోవడం లేదు.

30:మనం మాట్లాడుతుంటే - నేను, నీవు అన్యంగా తోస్తాం.
మనం మౌనంగా ఉంటే - నేను, నీవు ఏకంగా ఉంటాం.

31:తండ్రికి భారం కాకుండా నీ కాళ్లపై నీవు నిలబడే ప్రయత్నంలో ఉండడం - బ్రహ్మచర్యం.
నీవు నీ కాళ్ళ పై నిలబడి, కుటుంబాన్ని నడపడం - గృహస్థం.
కొడుక్కి పెళ్లి చేయగానే, కోడలి చేతికి తాళాలు యిచ్చి స్వచ్ఛంద విరమణ పొందడం - వానప్రస్థం.
కొడుకు-కోడలు అడిగితే తప్ప సలహా ఇవ్వకూడదని వ్రతం పట్టి, సకల వ్యవహారాలకు సాక్షిగా ఉండటం - సన్యాసం.

32:బయట పాత్రధారివి., లోపల సూత్రధారివి.

33:'నేను' అన్న ఒక్క ఆలోచనను పట్టుకు వేలాడితే,
మిగిలిన ఆలోచనలు తిరస్కరించబడి సహజంగా అదృశ్యమవుతాయి.

34:ప్రశ్నే పుట్టని స్థితిని సాధించడమే సమాధి స్థితి. (సమాధానము)

35:శ్వాస వల్ల దేహానికి ఉనికి; దేహం వల్ల శ్వాసకు ఉనికి. ఒకదాని ఉనికి మరొక దాని ఉనికికి ఆధారం అవుతుంది.
అలాగే, పూర్ణాత్మ-అంశాత్మ విషయంలోనూ అంతే.

36:ఉన్నది - నేనుగా ఉన్నది.
మొదటి ఉన్నది - దేవుడు.
రెండవ ఉన్నది - జీవుడు.

37:స్టాండ్ వేసి ఉన్న సైకిల్ ను ఎంత బలంగా తొక్కినా ఉన్నచోటనే ఉంటాము.
దేహ భావనలో ఉండి ఎంత సాధన చేసినా పరమ గమ్యం చేరలేము.

38:కుండ కుండగా ఉండగానే మట్టిని చూడవచ్చు., అందుకు కుండ ఆటంకం కాదు.
జగత్తు జగత్తుగా ఉండగానే జగదీశ్వరుణ్ణి చూడవచ్చు., అందుకు జగత్తు ఆటంకం కాదు.

39:➡ ఈ మత్తు (భౌతిక) వలన నిద్ర (అజ్ఞానం) వస్తుంది.
➡ ఆ మత్తు (ఆధ్యాత్మిక) వలన మెలకువ (జ్ఞానం) వస్తుంది.

40:✳ రమణ సమాధి - డబ్బు లేని పర్సు.
✳ రమణ తత్వం - పర్సు లేని డబ్బు.

41:జాగ్రత్-స్వప్న-సుషుప్తు లనే మూడు పురాలలో (శరీరాల్లో) కామన్ గా ఉండేది 'నేనే' అని తెలుసుకోవడమే 'త్రిపురా రహస్యం'.

42:ధర్మాన్ని కేవలం తెలుసుకుంటే చాలదు -- ఆచరించాలి.
సత్యాన్ని కేవలం తెలుసుకుంటే చాలు -- అనుభవించవచ్చు.

43:'నేను' పుట్టక ముందు ఏ ప్రశ్నకు తావు లేదు.
'నేను' పుట్టిన తర్వాత కలిగిన ప్రశ్నకు సమాధానమే లేదు.

44:కనబడేది కాదు భగవంతుడు;
చూచేది భగవంతుడు.

45:ప్రపంచంలో దేని గురించి అయినా తెలుసుకోవచ్చు కానీ., ఆత్మ గురించి మాత్రం ఎవరూ తెలుసుకోలేరు. అసలు 'అది' తప్ప వేరే ఏమీ లేదు అన్న జ్ఞప్తి ఉంటే చాలు.

46:నూరు శ్వాసలు పీల్చవలసి ఉంటే తొంభై తొమ్మిది శ్వాసలతో ఆపడం కుదరదు., నూట ఒకటవ శ్వాస పీల్చడం కుదరదు.

47:భారతి:- నేను ఎవరు?
సద్గురు:- నేను అనేది సినిమా తెర.
భారతి అనేది తెరపై దృశ్యము.
నేనుతో మమేకం అయితే సమస్య లేదు.
భారతితో మమేకం అయితే సమస్య తెగదు.
భారతి:- మరి అలాంటప్పుడు భారతి ఉండకూడదు కదా?
సద్గురు:- భారతి ఉంటే మాత్రం ఏమి...
నీవు భారతిని చూసే సాక్షివి.
తెర మీద దృశ్యము భారతి.

48:మనం ఆత్మ అనుభవాలను పొందడానికి వచ్చిన మానవులం కాదు;
మానవ జీవిత అనుభవాలను పొందడానికి వచ్చిన ఆత్మలం.
అంటే దిగి వచ్చిన దేవుళ్ళం. మోక్షంలోనే ఉన్న దేవుడే... మానవుడిగా దిగి వచ్చి... మళ్ళీ మోక్షం కోసం ఏడవడం ఎంతటి అజ్ఞానం.

49:ముండకోపనిషత్:-
➡ ముండకం అంటే శిరోముండనం (గుండు చేయటం)
➡ ముండకోపనిషత్ మన మస్తిష్కం లో ఉండే అనవసరమైన ఆలోచనలు అన్నింటిని క్షవరం చేసేస్తుంది.

50:మాండూక్యోపనిషత్:-
కప్ప నవమాసాలు ధ్యానం చేసుకుని, వర్షాకాలంలో బొరియల నుండి బయటకు వచ్చి కన్నీరు కార్చే ప్రాణులను ఓదారుస్తుంది. అలాగే ధ్యానులు, ఋషులు తాము సముపార్జించిన జ్ఞానాన్ని మానవాళికి అందిస్తారు. అజ్ఞానాన్ని తొలగించే ప్రక్రియను మాండూక్యోపనిషత్తు ద్వారా తెలుసుకుంటాం.
అజ్ఞానం రెండు రకాలు:-
1. అగ్రహణం - నేను 'ఆత్మ'ను అని తెలియకపోవటమే.
2. అన్యధా గ్రహణం - నేను ఏది కాదో దాన్నే నేను అనుకోవడం.

51:తైత్తిరీయోపనిషత్:- తిత్తిరి పక్షుల స్వభావం -- ఏ విధమైన అడ్డంకులు లేకుండా స్వీకరించే తత్వం. అదే విధంగా, ఏ ప్రతికూల భావనలు లేకుండా జ్ఞానాన్ని తీసుకోవాలి.

52:➡ ఎక్కడ Expectation లేదో... అక్కడ తిరస్కారం ఉండదు.
➡ ఎక్కడ తిరస్కారం ఉండదో... అక్కడ దుఃఖం ఉండదు.
కనుక 'Expectation' అన్నదే అన్ని దుఃఖాలకు మూలం.

53:సత్యం అంటే తెలుసుకునేది.
ధర్మం అంటే ఆచరించేది.
👉 'ఏది ఉంది.. ఏది లేదు' అని చెప్పేదే సత్యం.
👉 'ఏది చేయాలి.. ఏది చేయకూడదు' అని చెప్పేదే ధర్మం.

54:నాస్తి అకృతః కృతేన
- నిత్య వస్తువు సృష్టించబడదు.

55:కర్మ ముందా? జన్మ ముందా?
ఏక కాలంలో కర్మ-జన్మ ఆవిర్భవించాయి.
జన్మ - వాహనం; కర్మ - చోదకుడు.
రెండింటిలో ఏ ఒక్కటి లేకపోయినా బండి (వ్యవహారం) నడవదు.
➡ వాహనం ఉండి చోదకుడు లేనప్పుడు ఆ వాహనం - జడం.
➡ చోదకుడు ఉండి వాహనం లేనప్పుడు ఆ చోదకుడు - చైతన్యం.
జడం - చైతన్యం కలిస్తేనే ప్రపంచం.

56:వివాహ బంధం అంటారు, తప్పు. అది బంధం కాదు ధర్మం. మోక్షానికి అత్యుత్తమ మార్గాలలో అది ఒకటి. అందుకే దానిని "గృహస్థాశ్రమ ధర్మం" అన్నారు.

57:ధ్యాన సాధన చేస్తూ ఉంటే చిజ్జడ గ్రంథి విచ్ఛేదనం అవుతుంది. అనగా 'ఈ దేహమే నేను' అన్న తప్పుడు జ్ఞానం నశిస్తుంది.

58:పాపం అనేది ఇనుప గొలుసు, పుణ్యం అనేది బంగారు గొలుసు. రెండు బంధమే..
జ్ఞాన ఖడ్గమే రెండింటిని తెగ్గొడుతుంది.

59:నిద్రలో - సృష్టి బీజ రూపంలో ఉంటుంది.
జాగ్రత్తులో - విశ్వంగా విస్తరిస్తుంది.

60:ప్రశ్న:- ఏది బంధం? ఏది మోక్షం?
సద్గురు:- ఉన్నది అంతా భగవద్రూపమే అని ఎరుగుట మోక్షం., మరచుట బంధం.

61:నేను నా లోపల మాత్రమే నిండి ఉన్నాను అని ఉండడం జీవానుభవం.
నేను నా లోపల, బయట నిండి ఉన్నాను అని ఉండడం దైవానుభవం.

62:ఏదైనా విషపామును చంపేటప్పుడు గమనించండి. దాని తోకలో కదలిక ఆగేంతవరకు అలా కొడుతూనే ఉంటారు.

అలాగే వ్యక్తిలో అహంకారపు కదలిక ఉన్నంతవరకు ప్రకృతి చేతిలో అలా బాధింపబడుతూనే ఉంటాడు.

63:ఆత్మ- అవ్యక్తం; ప్రకృతి - వ్యక్తం.

64:కన్నీళ్లు భక్తిలోనే., జ్ఞానంలో కన్నీళ్లే లేవు.

65:నేను ఫలానా అని ఉండడం - ఆడంబరం.
తాను తాను గా ఉండడమే - నిరాడంబరం.

66:ఇతరుల గుర్తింపును తాను కోరుతున్నాడంటే, తనను తాను గుర్తించలేదనే దానికి అర్థం.
తనను తాను గుర్తిస్తే., తాను గుర్తించడానికి ఇతరం ఉండదు.

67:బాహ్యంగా తన అనుభవమంతా - భోగం.
అంతరంగా తన అనుభవమంతా - యోగం.

68:అర్ధరూపాయి 'రూపాయి' గురించి ఉపన్యాసం ఇచ్చింది. అర్ధరూపాయికి దిగువనున్న చిల్లరంతా అర్ధరూపాయిని గొప్పగా కీర్తించాయి. అర్ధరూపాయి సాక్షాత్తు 'రూపాయే' అని కొలిచాయి.
మొత్తం చిల్లరంతా కలిస్తేనే 'రూపాయి' అవుతుందనే విషయాన్ని చిల్లర గ్రహిస్తే, అదే "జీవ బ్రహ్మైక్య యోగం" అంటే.

69:సమూహంలో ఏకాంతం.. అదే యోగి లక్షణం.

70:నది గట్టున కూర్చొని నీటి ప్రవాహాన్ని చూస్తున్నట్లు, నీవు సాక్షిగా ఉండి ఈ జీవిత ప్రవాహాన్ని చూడు. అందులో పడి కొట్టుకుపోవద్దు.

71:ప్రశ్న:- ఈ జగత్ క్రీడకు ఫైనల్ ఏమిటి?
గురువు:- క్రీడించే వాడే ఫైనల్.

72:పైకి అన్ని బంధాలు ఉన్నట్టే నటించు, లోపల అసంగడువై చరించు.
➡ బాహ్యంలో సంగం. (నువ్వు, నేను వేరు)
➡ అంతరంలో నిస్సంగం. (నువ్వు, నేను ఒకటే)
ఇదే వేదాంత సారం.

73:దేనికి చలించకుండా ఉండే శక్తి మనస్సుకు కలగడమే ఆత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందినందుకు గుర్తు.

74:మన ప్రేమ కంటే భగవంతుని ప్రేమ గొప్పది, ఎందుకంటే ఆయన ప్రేమలో 'బంధం' ఉండదు.

75:ఒకరు:- మహనీయుల చరిత్రలను పారాయణం చేయడం వలన ముఖ్య ప్రయోజనమేమి?
సద్గురు:- 'ఏ చేయి అయితే ఆ మహనీయులను సృష్టించిందో, ఆ చేయే నన్ను సృష్టించింది' అన్న జ్ఞానం కలుగుతుంది.

76:నీ పని నీవు చేసుకుంటూ పోవడం - కర్మ.
ఇతరుల పనుల్లో వేలు పెట్టడం - ఖర్మ.

77:జీవ, జగత్, ఈశ్వరుడు మూడింటి సమిష్టి రూపమే తాను.
మూడో వంతు భాగాన్ని మాత్రమే 'తాన'ని అనుకుంటున్నాడు.
ఈ అసంపూర్ణత వలనే తనకు అసంతృప్తి.

78:22.12.2020, మంగళవారం రెండవ మహిళా ధ్యాన మహాచక్రంలో బ్రహ్మర్షి పితామహ పత్రీజీ సందేశం క్లుప్తంగా:-
లయం అనగా కలిసిపోవడం.
➡ జ్ఞానంలో లయం - జ్ఞానయోగం
➡ సంగీతంలో లయం - నాద యోగం
➡ శ్వాసలో లయం - ధ్యానయోగం
👉 ధర్మంతో లయం - ధర్మం శరణం గచ్ఛామి
👉 బుద్ధత్వంతో లయం - బుద్ధం శరణం గచ్ఛామి
👉 సంఘంతో లయం - సంఘం శరణం గచ్ఛామి
At Last,
'United Theological Research University' Honoured Patriji with "DOCTORATE" for Spiritual service of 30 years.
Then Patriji says:-
✳ The Doctorate is belongs to all Pyramid Masters.
✳ Human beings should care on Animal beings.
✳ Who care kindness on the Animal beings are 'Divine beings'.

79:ఒకరు:- నా బిడ్డలతో గాని, నా బంధువులతో గాని నాకు ఏ బంధము లేదు. ఒక్క 'బాబా'తో తప్ప.
సద్గురు:- 'బాబా' కూడా ఒక బంధమే కదా!

80:ప్రశ్న:- మనసులోని మలినాలు ఎలా తొలగుతాయి?
సద్గురు:- మనసే మలినం. అది తొలిగితే అన్నీ తొలగుతాయి.

81:23.12.2020, బుధవారం రెండవ మహిళా ధ్యాన మహాచక్రంలో బ్రహ్మర్షి పితామహ పత్రీజీ సందేశం క్లుప్తంగా:-
➡ దేవుడికి కావలసినది - ధ్యానం.
➡ Learning and Enjoyment.
More you Learning for more you Enjoyment.
For example-
More you Learn from the Nature, Music and Meditation will leads to more you Enjoying with the Nature, Music and Meditation.
➡ No Complaints, No Judgements.
చివరిగా,
30 రోజులుగా, 40 మందితో సరస్వతి ప్రాంగణాన్ని 14000 పిరమిడ్స్ తో అలంకరించిన 'జయలక్ష్మి' బృందానికి పత్రీజీ చేతుల మీద సత్కారం.

82:శరీరంలోని సకల అవయవాలు వేటికవి స్వతంత్రంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నప్పటికీ, అన్నింటిని సూత్రీకరించే 'ఒకే కర్త' ఉన్నట్లు.,
జగత్తులోని సకల చరాచరమంతా వేటికవి స్వతంత్రంగా ఉన్నట్లు కనిపిస్తున్నప్పటికీ, అన్నింటిని సూత్రీకరించే 'ఒకే సృష్టికర్త' ఉన్నాడు.

83:చచ్చాక వినపడని 'డప్పు' ఎంత గొప్పగా ఉంటే ఏమి?
బ్రతికుండగా వినియోగించని 'డబ్బు' ఎంత కుప్పగా ఉంటే ఏమి?

84:https://youtu.be/m0KM-gDWWOQ

85:👉 చిదాకాశమనే స్వచ్ఛమైన బ్లాక్ బోర్డు మీద వ్రాయబడిన (వ్యక్తం కాబడిన) వ్రాతలే ఈ ప్రపంచం.
👉 'ఉన్నట్లున్నది' అనే డస్టర్ ను చేతబూని మొత్తాన్ని తుడిచేయి.
తర్వాత మిగిలి ఉన్నదేదో అదే సద్వస్తువు.
నేతి-నేతి (ఇది కాదు - ఇది కాదు) అంటూ త్రోసివేయమని ఋషులు చెప్పడం ఉద్దేశ్యం కూడా ఇదే.

86:నిద్రలో 'మనిషి' ఉండడు.,
మెలకువలో 'దేవుడు' ఉండడు.

87:నానాత్వాన్ని చూస్తున్నప్పుడు ఏకత్వం పోతుంది.
ఏకత్వాన్ని దర్శించినప్పుడు అనేకం పోతుంది.

88:నిశ్శబ్దంలో - సూక్ష్మంగా మాటలుంటాయి (తలంపుల రూపంలో)
మౌనంలో - తనువూ ఉండదు, తలంపు ఉండదు, జగత్తు ఉండదు. 'నేను' తప్ప.

89:శిష్యుడు:- ఇది అంతా కల అంటున్నారు కదా మీరు... ఇది కల అని ఎలా తెలుస్తుంది?
గురువు:- కల అని తెలియదు.
తెలియబడేదంతా కల, తెలుసుకునేవాడు నిజం.
చూడబడేదంతా కల, చూచేవాడు నిజం.
ఈ విధంగా చూస్తే నిజం అనేది ఒకటే ఉంటుంది, మిగిలినదంతా కలే అవుతుంది.

90:శిష్యుడు:- ఇది నేను కల్పించుకున్న ఆట అన్నారు., మరి నాకెందుకు గుర్తులేదు?
గురువు:- అంతగా ఆటలో మైమరిచి ఉన్నావు. మేలుకో-మేలుకో అని వేద ఋషులు అన్నారంటే,
ఇది ఒక ఆట అనేది సదా జ్ఞప్తిలో ఉంచుకో అని అర్థం.

91:ప్రశ్న:- 'నేను-నాది'ని ఎలా అంతం చేయడం?
సమాధానం:- 'నేను-నాది'ని అనంతం చేయడమే.

92:కాశీలో మరణించిన వారికి మోక్షం వస్తుంది.
అంతరార్థం:-
➡ కాశీ అంటే నగరం కాదు -- స్వరూప నిష్ఠ.
➡ స్వరూప నిష్ఠ అనగా ఏ తలంపులు లేకుండా "కేవల నేను"లో నిలవడం.
➡ అనగా, అన్యం తోస్తే స్వప్నం; అన్యం తోయకుంటే మోక్షం.

93:➡ నేను చేస్తున్నాను .. అని అంటాడు అజ్ఞాని.
➡ నా 'ద్వారా' చేయబడుతున్నది .. అని ఉంటాడు జ్ఞాని.
వ్యవహారాలన్నీ ఇద్దరికీ సమం, అందులో తేడా ఏమీ ఉండదు.

94:'నేను' అని అన్నప్పుడు--
👉 అజ్ఞానికి 'దేహం' తోస్తుంది.
👉 జ్ఞానికి 'సోహం' (మహా మూల చైతన్యం) తోస్తుంది.

95:'నేను సారిక' అనే దాంట్లో--
➡ నేను అనేది చిత్; సారిక అనేది జడం.
➡ ఇదియే చిజ్జడ గ్రంథి (ముడి).
ఇది ముడి అని 'తెలుసుకోవడమే' చిజ్జడ గ్రంథి విచ్ఛేదనం.

96:అర్థం చేసుకున్న మీ లోని గొప్ప తత్వమునకు నా ఆత్మ ప్రణామాలు🙏

97:👉 నిద్రలో ఒకడిగానే ఉన్నాడు తాను.
👉 మెలకువలో అనేకం అయినాడు.
ఈ విషయం మెలకువలో జ్ఞప్తి ఉంటే అదే ఆత్మానుభవం.

98:'తలంపులను అణచి ఆత్మ స్వరూపాన్ని తెలుసుకోవాలి'., ఇది చాలా శ్రమతో కూడిన సాధన.
తలంపు రూపంగా ఉన్నది ఆత్మయే అని తెలుసుకుంటే, తర్వాత తలంపు వచ్చినా నీవు తలవని వాడివే అవుతావు.

99:మొదట్లో గుళ్లోనే దేవుణ్ణి చూస్తాడు -- అప్పుడు తాను కర్మ యోగి.
తర్వాత ఎదురుగా ఉన్న జగత్తుగా దేవుణ్ణి చూస్తాడు -- అప్పుడు తాను భక్తి యోగి.
చివరగా 'తన'లోనే దేవుణ్ణి చూస్తాడు -- అప్పుడు తాను జ్ఞాన యోగి.

100:👉 సత్ (Existence) = ఆత్మ
👉 చిత్ (Awareness) = శక్తి
👉 ఆనందం (Bliss) = ఆత్మ + శక్తి

101:మూడవస్థల్లోనూ ముగ్గురు కర్తలు ఉన్నారు.
ముగ్గురు కర్తలకు మూడు పేర్లు పెట్టారు మన ఋషులు.
1. జాగ్రదవస్థలో ఉండే కర్త -
వ్యష్ఠిగా వైశ్వానరుడు, సమిష్ఠిగా విరాట్ పురుషుడు.
2. స్వప్నావస్థలో ఉండే కర్త -
వ్యష్ఠిగా తైజసుడు, సమిష్టిగా హిరణ్యగర్భుడు.
3. సుషుప్తావస్థలో ఉండే కర్త -
వ్యష్ఠిగా ప్రాజ్ఞుడు, సమిష్ఠిగా ఈశ్వరుడు అని పేర్లు.
ఈ మూడింటి సమిష్టియే తురీయము.
దీనికి సాక్షి ఒకడు ఉన్నాడు., వాని పేరే పరబ్రహ్మము.

102:మట్టిలో బంగారంలా, తనువులో పరమాత్ముడు ఉన్నాడు

103:సంఘపరంగా:-
నేను అంటే స్వార్థం; మనం అంటే నిస్వార్థం.
ఆధ్యాత్మికంగా:-
నేను అంటే జ్ఞానం; మనం అంటే అజ్ఞానం.

104:వివాహంలో సకలాభరణాలు అలంకరిస్తారు పెళ్లి కుమార్తెకు, శోభనంలో అవే అడ్డంకి దాంపత్య సుఖానికి.
'ఆధ్యాత్మిక అర్హత' అనేది ప్రపంచానికి, చరమదశలో అర్హతే అడ్డంకి మోక్షానికి.

105:శుభ్రం అంటే బాబు తుడవడం.
శుద్ధి అంటే 'బాబు'ను (అహంకారాన్ని) తుడవడం.

106:ఓ ధనవంతుణ్ణి చూసినప్పుడు తానూ ఆ స్థాయికి ఎదగాలని అనుకుంటాడు.
కానీ ఓ జ్ఞానవంతుణ్ణి చూసినప్పుడు తానూ ఆ స్థాయికి ఎదగాలని మాత్రం అనుకోడు.

107:మొదటి దీపం - గురువు;
రెండవ దీపం - శిష్యుడు;
వెలిగించినవాడు - పరమాత్మ.

108:గురువాక్యము తనకు అర్థమైనందుకు గుర్తు ఏమిటంటే --
ఆ వాక్యం తన స్వంతం అయిపోతుంది.

109:మరపు - రోగం
మైమరపు - భోగం
పరవశం - యోగం

110:ఋషివాక్కు అసత్యమైన సరే సత్యం అయిపోతుంది.
అమావాస్య రోజు పౌర్ణమి అని కాళిదాసు అన్నందుకు 'అమ్మ' తన ముక్కుపుడకను ఆకాశంలో విసిరి లోకాన్ని వెలుగులతో నింపేసింది.

111:సంక్రాంతి = సమ్యక్ + క్రాంతి.
క్రాంతి = Enlightenment.
➡ కాంతి = Physical Light (సూర్యుని ద్వారా)
➡ క్రాంతి = Spiritual Light (ఆత్మ జ్ఞానం ద్వారా)
✳ సూర్యుడు లేకపోతే 'భౌతిక అంధకారం' కలుగును.
✳ ఆత్మ జ్ఞానం లేకపోతే 'ఆధ్యాత్మిక అంధకారం' కలుగును.
ఆధ్యాత్మిక అంధకారం పోవాలంటే "ధ్యాన సాధన, స్వాధ్యాయ సాధన, సజ్జన సాంగత్య సాధన" చేయవలెను.

112:'అది'ని (Superior Power) మనం తెలుసుకోలేం. కానీ తెలియబడుతున్న సకలము దానివలననే తెలియబడుతున్నది ... అని తెలుసుకుంటే చాలు. 'అది'ని మనం తెలుసుకున్నట్లే.
ప్రత్యక్ష, పరోక్ష అనుభవములకు అతీతమైన అనుభవం 'అది'. కాబట్టి దానిని "అపరోక్షానుభవం" అన్నారు ఋషులు.

113:ఎలాంటి కాలమైనా ఆధ్యాత్మిక ఆరాధకులకు కృతయుగమే.

114:త్రిశూలం అంతరార్థం:-
సత్వ, రజో, తమో గుణాలు అనే త్రిదోషాలను హరించి స్వస్వరూపాన్ని సాక్షాత్కరింపచేసేది.

115:తప్పొప్పులు చూసి మార్కులు వేసేవాడు - లౌకిక గురువు.
ఆర్తిని, తపనను చూసి మార్కులు వేసేవాడు - ఆధ్యాత్మిక గురువు.

116:సర్వం శివమయం అన్నాక నేను శివుణ్ణి కాకుండా ఎలా ఉంటాను? శివోహం.

117:అయ్యను (ఆత్మను) పొందాలంటే అమ్మను (శక్తిని) ధ్యానించాలి.

118:జనాభా ఎంత తక్కువగా ఉంటే, అంతగా జనాల్లో మానసిక శక్తులు పెరుగుతాయి. ఇది చాలా సూక్ష్మమైన విషయం.

119:➡ చెడు చేసేవాడు - పాపజీవి.
➡ మంచి చేసేవాడు - పుణ్యజీవి.
చెడు చేయగలిగి చెడు చేయనివాడు - జ్ఞానమూర్తి

120:సకల అవయవాలు కలిపి - దేహం
("అహంకారరూపమైన నేను")
సకల సృష్టి కలిపి - దైవం
("అహం స్వరూపమైన నేను")

121:ఆడంబరం, నిరాడంబరం ఈ రెండింటి స్పృహ లేనివాడే నిజమైన నిరాడంబరుడు.

122:ఒకరు:- పరమాత్మను పొందడానికి మార్గం ఏమిటి?
సద్గురు:- అంతటా ఉన్న వస్తువును పొందటానికి మార్గమేమిటి? గమ్యమేమిటి?

123:తా - తానే (ఆ మహా మూల చైతన్యమే)
త - తనువై ఉన్నాడు.

124:లక్ష్మి అంటే నోట్ల కట్టలు కాదు, సుఖశాంతులు.

125:ఆత్మ పుట్టదు, గిట్టదు.
కాబట్టి బంధమూ లేదు, మోక్షమూ లేదు.
అందువల్ల సాధన లేదు, సిద్ధి లేదు.
దీనికే "అజాతవాదం" అని పేరు.

126:శూన్యము (ఖాళీ) అనేది చైతన్య స్వరూపం.
➡ ఆ 'ఖాళీ'నే మనం "కాళీకా"దేవి గా ఆరాధిస్తున్నాము.
➡ ఆ 'ఖాళీ'లోనే సమస్త శక్తులు నిబిడీకృతమై ఉన్నాయి.

127:#######   వాక్ క్షేత్రం   #######
✳ మానవుడికి వున్నవి - ఆలోచనలు (Thoughts)
✳ మానవుడికి వున్నవి - వాక్కులు (Words)
✳ మానవుడికి వున్నవి - చేష్టలు (Deeds)
దీనినే మనం మనసా, వాచా, కర్మణా అని అంటున్నాం.

మనస్సు అన్నది ఆలోచనల సమూహం, దీనినే 'భావనా క్షేత్రం' అంటారు.
వాచా అన్నది వాక్కుల సమూహం, దీనినే 'వాక్ క్షేత్రం' అంటారు.
కర్మలు అన్నవి చేష్టల సమూహం! దీనినే 'చేష్టా క్షేత్రం' అంటారు.
కనుక మానవ జీవితం త్రిక్షేత్రమయం.
1) భావనా క్షేత్రం :-
దీనిలో మన ఆలోచనలూ, మన ఊహలు వుంటాయి. అందులో మనం విహరిస్తూ ఉంటాం. మన భావనలు పక్షులు లాంటివి. కనుక ఎక్కడైనా విహరించవచ్చును. మన భావన ప్రపంచం అన్నది ఆస్ట్రల్ ప్రపంచంకి (సూక్ష్మ శరీర ప్రపంచం) సంబంధించినది. ఇక్కడ తప్పులూ లేవు, ఒప్పులూ లేవు. మన తప్పొప్పులను పట్టుకునే వేరే వారెవరు ఉండరు. మన భావన లో దొంగతనాలు చేయవచ్చు, ప్రధాన మంత్రి కావచ్చు. ఇవి ఆస్ట్రల్ ప్రపంచానికి సంబంధించినవి కాని., భౌతిక ప్రపంచానికి సంబంధించినవి కావు. ఈ క్షేత్రంలో మనం సర్వ స్వతంత్రులం. ఎందుకంటే ఆలోచనలు అనేవి సృజనాత్మకమైనవే కాని క్రియాశీలకమైనవి కావు కనుక.
2. చేష్టా క్షేత్రం:-
క్రియా రూపకంగా మనం ఏది చేసినా దానిని మనం 'చేష్ట' అని అంటాము. అంటే తినడం, త్రాగటం, చంపడం, ఉద్యోగం చేయడం, డబ్బు సంపాదించడం మొదలైనవి. ఈ చేష్ట ప్రపంచం అనేది భూ ప్రపంచానికి సంబంధించినది.
చేష్ట క్షేత్రంలో మనం సర్వ పరతంత్రులం, అంటే మనం మన గుణాలకు బందీలం. ఎవరి గుణాన్ని బట్టి వారు పనులు చేస్తూ వుంటారు. గుణం అనగా అనేకానేక జన్మ కర్మల సారం యొక్క సముచ్చయమే. కనుక ప్రపంచంలోని ఏ మనిషి ఐనా క్రింది 4 రకాల గుణాలలోని ఏదో ఒక వర్గానికి చెంది వుంటారు.
ఎ) తమోగుణం :- వీరు శారీరక సుఖాలను మాత్రమే కోరుకుంటారు. వీరికి బద్ధకం, కామం ఎక్కువ. కష్టాలు వస్తే ఆర్తనాదాలు చేస్తారు.
బి) రజోగుణం :- వీరు అంతులేని సుఖాలు కోరతారు. గర్వం ఎక్కువ. కీర్తికాముకులు, ఎంతటి అధర్మానికైనా తెగిస్తారు.
సి) సత్త్వ గుణము :- వీరు ధర్మాభిలాషులు, జ్ఞాన యోగ జిజ్ఞాసువులు. వీరు చక చక పనులు చేస్తారు. అన్యాయం జరిగిన ప్రతిఘటించరు.
డి) నిర్గుణం:- జ్ఞానులు, అన్యాయం జరిగిన ప్రతిఘటిస్తారు. పరమాత్మ గూర్చి ధ్యానిస్తారు. పరులచే ధ్యానింప చేస్తారు.
గుణాలు చాలా మెల్లిగా మారుతుంటాయి. ప్రతి మానవుడు మొట్ట మొదటగా 'తమోగుణ ప్రధాని ' గా భూమి మీదకు వస్తాడు. కొన్ని జన్మల తర్వాత 'రజోగుణ ప్రధాని' గా తయారవుతాడు. మరి కొన్ని జన్మల తర్వాత 'సత్త్వ గుణ ప్రధాని'గా మారతారు. చివరిగా 'నిర్గుణి' గా అవుతారు.
ఎవరి గుణాన్ని బట్టి వారు పనులు చేస్తూ వుంటారు. కనుక ఎవర్ని తప్పు పట్టాల్సిన అవసరం లేదు.
3) వాక్ క్షేత్రం :-
వాక్కులు అంటే మన నోటిలో నుండి వచ్చే మాటలే. మనల్ని మనం సరిచేసుకోవలసినది. కేవలం 'వాక్ క్షేత్రం'లోనే.
వాక్కులు అనేవి ప్రధానంగా మూడు రకాలు :
ఏ) అశుభ వాక్కులు :- మూలాధార, స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరకలో ఉండే వారంతా అశుభవాక్కులనే పలుకుతారు. ఉదా: అపనింద వేయటం, చెడు మాట్లాడటం etc
బి) శుభ వాక్కులు :- అనాహత, విశుద్ధలో ఉండే వారంతా శుభవాక్కులే పలుకుతూ ఉంటారు.
సి) సత్య వాక్కులు - ఆజ్ఞా, సహస్రార లో ఉండే వాళ్ళ నోటి నుండి ఎప్పుడూ సత్యవాక్కులే వస్తాయి. ఆత్మానుభవం నుండి వచ్చే వాక్కులే సత్య వాక్కులు.
ఉదా - నా కర్మ నాది. నీ కర్మ నీది. ఎవరి వాస్తవాన్ని వాళ్ళే సృష్టించుకుంటున్నారు అని మాట్లాడటం.

సత్యవాక్కులు అంటే ఆత్మతత్వాన్ని గురించి, 'ఆధ్యాత్మికత' గురించి, స్పిరిచ్యువల్ సైన్స్ గురించి పలికిన పలుకులే సత్యవాక్కులు.
✳ భావనా క్షేత్రంలో - మనం సర్వ స్వతంత్రులం - మన ఇష్టం వచ్చినట్లు ఆలోచనలు చేయవచ్చు.
✳ చేష్ట క్షేత్రంలో - మనం సర్వ పరతంత్రులం - మనం గుణం ఆధీనంలోనే ఉంటాము, ఎవరి గుణ ప్రకారంగా వారు పనులు చేస్తూ వుంటారు.
✳ వాక్ క్షేత్రం - మనల్ని మనం సరి చేసుకోవలసిన క్షేత్రం - సదా సత్యవాక్కులనే పలుకుతుండాలి.
శ్రీకృష్ణుడు అర్జునుడితో చివరగా 'యధా ఇచ్ఛసి తథా కురు' అన్నారు. అనగా "నీ ఇష్టం వచ్చినట్లు చెయ్యి" అని అన్నారే కాని "ఓ అర్జునా ! నేను చెప్పినట్లు చెయ్యి" అని అనలేదు.
ఎందుకంటే ఎవరి కర్మలను, ఎవరి చేష్టలనూ మనం సరి చేయలేం! అది అసంభవం.
మనం సరి చేసుకోవలసినది "వాక్ క్షేత్రం" మాత్రమే.

128:సైంటిస్టులు వెతికే దైవకణం బయట ఎప్పటికీ దొరకదు., తన లోపలే అది దొరుకుతుంది.
ఆ దైవకణమే -- నేను.

129:సద్గురువు అంటే --
'సత్యమే గురువు' అని అర్థం.

130:కర్తృత్వ భావనే బంధం;
అది తొలగితేనే మోక్షం.

131:➡ పదార్థం గురించి చెప్పేది - సైన్స్
➡ పరమార్థం గురించి చెప్పేది - ఆధ్యాత్మికం

132:➡ గణిత శాస్త్రంలో గొప్ప ఆవిష్కరణ - సున్న
➡ భౌతిక శాస్త్రంలో గొప్ప ఆవిష్కరణ - చక్రం
➡ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రంలో గొప్ప ఆవిష్కరణ - ధ్యానం (శూన్య స్థితి)

133:➡ తనకు వచ్చిన కల గురించి పక్కవాడు నిర్ధారణ చేయడం ఎంత అర్థరహితమో,
➡ ధ్యానం యొక్క అనుభవం గురించి, మరొకరు నిర్వచించడం కూడా అంత అర్థరహితమే.
తన కలకు తానొక్కడే సాక్షి.
తన అనుభవానికి తానొక్కడే సాక్షి.

134:భూమ్మీద ఉన్న వారిలో ఒక్కొక్కరు ఒక్కొక్క వాహనంలో ఒక్కొక్క వేగంతో ప్రయాణిస్తుంటారు.
➡ నిజానికి వీరందరూ భూమితోపాటు పడమర నుండి తూర్పుకు గంటకు 1610 కిలోమీటర్లు వేగంతో ప్రయాణిస్తున్న వారే.
అదే విధంగా.,
➡ జీవుల్లో స్థితి భేదాలు కనిపించినప్పటికీ,
ప్రతి జీవి 'మహా మూల చైతన్యము' వైపుకే సమాన వేగంతో ప్రయాణిస్తున్న వారే.

135:'జీవం లేనిది' అంటూ ఏదీ లేదు. పరమాణువు నుండి గోళాల వరకు ప్రతిదీ -- "శక్తి, చైతన్యం, జ్ఞానం" అనే మూడింటి కలయికల శకలాలే.
శక్తి, చైతన్యం, జ్ఞానం అనే ఈ మూడింటి శకలాల కలయికకు
-- ఒక పరమార్థం, ప్రణాళిక, లక్ష్యం ఉన్నాయి.
ప్రతి ఒక్కరూ ఇక్కడ వున్నది

-- ఆనందించేందుకు, పరిశోధించేందుకు, ఎదిగేందుకు.

136:ఆత్మ అంటే మొత్తం. (Totality)
ఆత్మ ఒక్కటే జ్ఞాని., అని ఎరిగిన వాడే -- ఆత్మజ్ఞాని.
ఆత్మ తప్ప మరేదీ లేదని గ్రహించడమే -- ఆత్మసాక్షాత్కారం.

137:పుణ్యం-పురుషార్థం:-
➡ పుణ్యం అంటే మంచి పనుల మూట కాదు. పుణ్యం అంటే ఆధ్యాత్మికంగా ప్రాప్తించుకొన్న ఆత్మజ్ఞానమే.
➡ పురుషుడు అంటే జీవాత్మ. జీవాత్మ ఏ 'అర్థం' (పని) కోసం భౌతిక శరీరం తీసుకుందో., ఆ అర్థమే పురుషార్థం.
ఆధ్యాత్మిక పురోగతే పురుషార్థము.

138:➡ కారణం నీ లోపలిది
➡ కార్యం నీ వెలుపలిది
వెలుపల (ప్రపంచంలో) కారణ కర్తను (భగవంతుణ్ణి) వెతకొద్దు.

139:శంకరాచార్యులు:- జరుగు.. జరుగు..
చండాలుడు:- ఏది జరగాలి??
శరీరమా? చైతన్యమా?
శరీరం జడం.. అది జరగలేదు.
చైతన్యం అనంతం.. అది జరిగే అవకాశం లేదు.
మరి ఏది జరగాలి?

140:జ్ఞానాన్ని ఇచ్చేవాడు ప్రధానం కాదు,
పుచ్చుకునేవాడు ప్రధానం.
జ్ఞానం ఉండేది ఇచ్చేవానిని బట్టి కాదు.,
పుచ్చుకునే వానిని బట్టి.

141:మట్టి, బంగారం రెండు ఒకలా కనబడితే --
"స్వర్ణ యోగం" సిద్ధించినట్లే.

142:అష్టాక్షరీ మహా మంత్రం
నే-ను-మా-త్ర-మే
ఉ-న్నా-ను

143:వేదాంతం అంటే---
👉 అర్థమైనట్టు ఉండి అర్థం కానిది.
👉 అర్థం కానట్టు ఉండి అర్థమయ్యేది.

144:👉 పూర్తి భౌతిక విషయం - ద్వైతం
👉 భౌతిక విషయంలో కొంత ఆధ్యాత్మిక విషయం కలిస్తే - విశిష్టాద్వైతం
👉 పూర్తి ఆధ్యాత్మిక విషయం - అద్వైతం

145:కనుచూపు పారినంత మేరకు
➡ కనబడే ప్రపంచం - సాకార దైవం
➡ ఆవల ఉన్నదంతా - నిరాకార దైవం

146:చేతబడులు అనేవి లేవు.
➡ మనస్సు బలహీనం వల్ల అన్నీ అలానే అనిపిస్తుంది, కనిపిస్తుంది.
➡ మానసికంగా ధృడం కావాలి.
దానికి మార్గం - ధ్యానమే.

147:శివోహం

148:👉 సినిమా జరుగుతున్నప్పుడే 'తెర'ను చూడగలగడం -- జీవన్ముక్తి.
👉 సినిమా అయిపోయిన తర్వాత 'తెర'ను చూడడం -- విదేహముక్తి.

149:👉 తనువు - ద్వైతం (కర్మయోగం)
👉 మనస్సు - విశిష్టాద్వైతం (భక్తియోగం)
👉 ఆత్మ - అద్వైతం (జ్ఞానయోగం)
మూడు తత్వాల సమిష్టి - ప్రతి మనిషి.

150:➡ మార్పులేని సత్యము - ఆత్మ
➡ మారుతూ ఉండే సత్యము - ప్రకృతి
రెండు సత్యమే.

151:👉 దృశ్యంలోనికి రాకడ - పుట్టుక
👉 దృశ్యమునకు మరుగు కావడం - మరణం
దృశ్యమే ప్రపంచం

152:➡ ధర్మం అనేది లౌకిక విషయం
➡ జ్ఞానం అనేది అలౌకిక విషయం
ముందు జ్ఞానవంతుడివి కా.
తర్వాత నీవు నడిచే దారి అంతా ధర్మమే అవుతుంది.

153:👉 మాట ఆగితే - మౌనం
👉 మనస్సు ఆగితే - ధ్యానం

154:స్వర్గానికి ఓ కుక్క కూడా వెళ్ళింది.
మనిషి వెళ్లడం పెద్ద విశేషమేమీ కాదు.
"జ్ఞాన సిద్ధుడు" కావడమే మానవుని అంతిమ లక్ష్యం.
'స్వర్గం' కాదు.

155:➡ భోగం, రోగం -- పాశ్చాత్య లక్షణం
➡ యోగం, జ్ఞానం -- భారతీయ లక్షణం

156:సులభంగా, క్లుప్తంగా చెప్పబడిన వేదాంతమే - సామెత.

157:ఆత్మ బంధువు అంటే:-
ఆత్మే నిజమైన బంధువు అని అర్థం.

158:జనన మరణాలనేవి (ఆత్మకు) లేవని తెలుసుకోవడమే "జనన మరణ రహస్యం".

159:నీ మనసు దిగంబరం అయితే నీవే "అవధూత".

160:'నేను' అనే పదార్థం 'దేహం' లోనికి ప్రవేశించడమే "పరకాయ ప్రవేశం".

161:జ్ఞానం పెరిగే కొద్దీ మనం ఎంత అజ్ఞానులమో తెలుస్తుంది.

162:➡ జీవహింస చేయడం పాపం అనడం - నీతి
➡ కరిచే పామును చంపాలనడం - ధర్మం

163:👉 పోల్చుకోవడం మానేస్తే - సుఖం
👉 పోల్చుకుంటే - దుఃఖం

164:ఇంద్రజాలం అంటే ఏమిటి?
ఇంద్రియ జాలమే ఇంద్రజాలం. (మాయ)
అది మూడు విధాల చూపెట్టి భ్రమ పెడుతుంది.
1. ఉన్నదానిని లేనట్లుగా చూపెడుతుంది.
2. లేనిదానిని ఉన్నట్లుగా చూపెడుతుంది.
3. ఉన్నదానిని మరో విధంగా ఉన్నట్లు చూపెడుతుంది.

165:అందరినీ గురువులుగా భావించేవాణ్ణి.,
అందరూ గురువుగా భావిస్తారు.

166:ఆధ్యాత్మికం అంటే ఉన్నదానిని ఉన్నది అని తెలుసుకోవడమే.

167:సైన్సుకి సరైన నిర్వచనం --
'ఇల్లు పీకి పందిరి వేయడం'.

168:' నీ తాడు తెగా..'
ఇది ఒక వేదాంత పరమైన ఆశీర్వచనం.
నీకు బంధం తొలగి (తాడు తెగి) మోక్షం కలగాలని ఆశీర్వదించడం అన్నమాట.

169:భగవంతుని త్రాసులో:-
అణువు, బ్రహ్మాండం
సమంగా తూగుతాయి.

170:పరమేశ్వరునికి 'జగద్యోని' (జగత్ యోని) అని పేరు.
ఆ యోనిలో నుండి సకల చరాచరమంతా ప్రసవింపబడుతుంది.

171:👉 మొదట 'జ్ఞానాన్ని' చూడు

👉తర్వాత 'జ్ఞాని'ని చూడు

172:➡ మరణం అంటే అదృశ్యం.
➡ అదృశ్యం అంటే కేవలం దృశ్యం లేకపోవడమే., ద్రష్ట ఉంటాడు.

173:ఏడుకొండలపైన దేవుడుండం కాదు.,
ఏడు కొండలే దేవుడు. ప్రకృతే దేవుడు.

174:నేను హిందువును అనేది సంకుచితమైన పదం.
నేను సనాతునడను (సనాతన ధర్మం) అనేది విశాలమైన పదం.

175:➡ బోధలు వలన బాధలు తొలగవు.
➡ బాధలు వలన బోధలు బోధపడతాయి.

176:👉 మతం మత్తును కలిగిస్తుంది.
👉 సనాతన ధర్మం (ఆధ్యాత్మికత) మత్తును వదిలిస్తుంది.

177:ఏ దృష్టికి చూసేవాడు - చూడబడేది అనేవి ఉండవో; ఆ దృష్టే 'దివ్య దృష్టి'.

178:👉 జ్ఞాని మరణం - దేహాన్ని వదిలిపెడతాడు.
👉 అజ్ఞాని మరణం - దేహం నుండి వదలగొట్టపడతాడు.

179:జీవితం అంటే...,
ఎడతెగని భావ పరంపరల ప్రవాహమే.

180:👉 తనువుకు లోపల మాత్రమే తాను ఉన్నానని అనుకుంటే - జీవుడు.
👉 తనువుకు లోపల, బయట తానున్నానని తెలుసుకుంటే - దేవుడు.

181:చావొస్తుందని తెలిసి బ్రతికేస్తున్నాం.,
బాధోస్తే బ్రతకలేమా?

182:ఈ ఆధ్యాత్మికం లో ఉన్న తమాషా ఏమిటంటే --
"నాకు తెలియదు" అనడం కూడా తెలియడమే.

183:👉 దేహంలో తాను ఉండడం- జడ సమాధి.
👉 తనలో దేహం ఉండడం - జీవ సమాధి.

184:నేను లో శరీరం ఉంది;
శరీరంలో నేను ఉంది.
➡ మొదటి నేను అహం స్వరూపం. (పరమాత్మ)
➡ రెండవ నేను అహంకార రూపం. (నామరూపాలు)

185:✳ అన్ని వదిలితే అది "త్యాగం".
✳ వదిలిన వాడిని కూడా వదిలితే అది "పరిత్యాగం".

186:సకల జీవులు భగవత్ అవతారములే..,
అందులో ఓ పది మాత్రమే అవతారములు గా ప్రాచుర్యం పొందినాయి.

187:➡ జీవుని తలంపు -
కార్యరూపం దాల్చడానికి కొంత వ్యవధి అవసరం.
➡ భగవంతుని తలంపు -
తలంపు, కార్యం ఏకకాలంలో జరుగుతాయి.

188:శివ తత్వం:-
➡ శివం - శుభకరం, శుభాన్ని కలిగించేవాడు.
➡ త్రినేత్రం - ధ్యానం/తపస్సు.
➡ ఢమరుకం - సంగీతం.
➡ తాండవాభినయం - నృత్యం.
➡ శివుని చేతిలోని అగ్ని - నిప్పుతో చెలగాటం అనగా జీవితంలో ఎట్టి ఒడిదుడుకులు ఎదురైనా, ధైర్యంగా ఎదుర్కోవటం.
➡ భిక్ష పాత్ర - ప్రతి ఒక్కరి నుండి జ్ఞానం నేర్చుకోవడం.
➡ కపాలం - శరీరం యొక్క చివరి దశని సూచిస్తాయి.
➡ కోరుకునేది - చితా భస్మం కాదు. చిత్త భస్మం. (అనగా శూన్య స్థితి)

189:భవబంధాలు తెగాలి అంటే:-
➡ ముందు భవము తెగాలి.,
అంటే 'నేను పుట్టాను' అన్న భావన పోవాలి.
➡ తర్వాత బంధాలు వాటికవే తెగిపోతాయి.

190:మనం ఇక్కడ నుండి అక్కడకు వెళ్లే వాళ్ళము కాదు.,
అక్కడ నుండి ఇక్కడకు వచ్చిన వాళ్లము.

191:➡ భక్తి కావాలంటే అరుణాచలం (అగ్నిలింగం) చుట్టూ తిరగండి.
➡ జ్ఞానం కావాలంటే అనిలాచలం (వాయు లింగం) చుట్టూ తిరగండి.
అనిలాచలం = శ్రీకాళహస్తి = వాయు లింగం = శ్వాస.
👉 శ్వాస మీద ధ్యాస (ధ్యానం) ద్వారా జ్ఞానాన్ని పొందవచ్చు.

192:భగవంతునికి నిజమైన పేరు = వర్తమానం.
భగవంతుని చిరునామా = ఇప్పుడు, ఇక్కడ, ఇలా.

193:నీకు ఇష్టం ఉన్నా, లేకున్నా నీ పుట్టుక ప్రయోజనం పూర్తయ్యే తీరుతుంది.

194:✳ ఇహలోక సమస్యల పరిష్కారాలకు - ధ్యానం
✳పరలోకాలకు సంబంధించిన జ్ఞానానికి - ధ్యానం

195:👉 ప్రాపంచిక ఆటలు -
భౌతికంగా, మానసికంగా ఉల్లాసాన్ని ఇస్తాయి.
👉 ఆధ్యాత్మిక ఆటలు -
ఆత్మకు 'అనుభవ జ్ఞానం' అనే ఆనందాన్ని ఇస్తాయి.

196:'నేను దేహం' (మాత్రమే) అనుకోవడమే "ఆత్మ"హత్య.

197:సన్యాసం అనేది --
అంతరంగిక విషయం.,
బాహ్య విషయం కాదు.

198:బాహ్యంగా తన అనుభవమంతా - భోగం.
అంతరంగా తన అనుభవమంతా - యోగం.

199:నిజమైన యోధుడు అంటే.,
'తనపై తాను' గెలిచినవాడే.

200:👉 జగత్తులో తాను ఉంటే - భోగి.
👉 తనలో జగత్తు ఉంటే - యోగి.

201:దేవుడు కావాలి., అంటే
తక్షణం 'కావాలి' అనేది వదిలేయండి;
అప్పుడు మిగిలేది "దేవుడే".

202:➡ తత్త్వం తెలిసిన వాడికి లోకం పిచ్చిది.
➡ తాత్త్వికుడు లోకానికి పిచ్చివాడు.

203:సనాతన ధర్మంలో దేవాలయానికి ప్రాముఖ్యత లేదు.,
నీవే దేవుడవు. నీ వున్న చోటే దేవాలయం అంటుంది. మన ధర్మం.

204:👉 కళ్ళు లేనివానిది - అంధకారం.
👉 కళ్ళు ఉన్నవానిది - మాయాంధకారం.

205:లోకాన్ని ఉద్ధరించడం కూడా.,
తనను తాను ఉద్ధరించుకోవడం లో భాగమే.

206:➡ నాలుకను ఆపితే మాట ఆగుతుంది
➡ చిరునాలుకను ఆపితే మనసు ఆగుతుంది
నాలుకను పై దవడకి ఆనిస్తే, చిరు నాలుక కదలిక కూడా ఆగుతుంది. అప్పుడు మనసు నిశ్చలం అవుతుంది.

207:➡ తాను అనేకమందికి చెబితే - ఉపన్యాసం.
➡ తాను ఒకడికి చెబితే - ఉపదేశం.
➡ తనకు తాను చెబితే -ఆత్మ విచారం.

208:➡ నిశ్శబ్దం - నీ వెలుపలి విషయం.
➡ మౌనం - నీ లోపలి విషయం.

209:సైంటిస్టులు వెతికే దైవకణం బయట ఎప్పటికీ దొరకదు., తన లోపలే అది దొరుకుతుంది.

ఆ దైవకణమే -- నేను (ఆత్మ).

210:సద్గురువు అంటే --
'సత్యమే గురువు' అని అర్థం.

211:కర్తృత్వ భావనే బంధం;
అది తొలగితేనే మోక్షం.

212:దేనియెడల, ఎవరి యెడలా 'ప్రత్యేకత'ను కలిగి ఉండొద్దు.
అదే మోక్ష స్థితి.

213:'ఆచరణ' అనేది గొప్ప ఉపన్యాసము.

214:➡ పదార్థం గురించి చెప్పేది - సైన్స్
➡ పరమార్థం గురించి చెప్పేది - ఆధ్యాత్మికం

215:గాఢనిద్రలో ఉన్న తన ఆనంద స్థితిని.,
మెలకువలో పొందాలనే ప్రయత్నమే 'ఆధ్యాత్మికం'.

216:'మౌనం'గా ఉండడమే నిజమైన దక్షిణామూర్తి స్తోత్రము.

217:👉 ఆత్మహత్యలో "భౌతిక శరీరం" పోతుంది.
👉 ఆత్మసాక్షాత్కారం లో "నేను" పోతుంది.

218:పైకి ఎలా కనబడిన సరే.,
ప్రతి ఒక్కరూ సృష్టి కార్యాన్ని నెరవేరుస్తున్నవారే.

219:ప్రాణం రెండు విధాలుగా అభివ్యక్తమవుతోంది--
➡ శ్వాసగా
➡ తలంపుగా

220:➡ పట్టుకుంటే - సంసారం.
➡ వదిలేస్తే - సన్యాసం.
➡ వదలగలిగి పట్టుకుంటే - ఆధ్యాత్మికం.

221:మౌనం అనేది భూమి, మాట అనేది చెట్టు;
మౌనం లో నుండే మాట వచ్చేది.
➡ మౌనంలో నుంచే మాటలు వస్తాయి
➡ తిరిగి మౌనంలోనే లయించి పోతాయి
సదా ఉండేది మౌనమే.

222:పుట్ట - శరీరం
పాము - ఆత్మ
👉 ఒక్కొక్క పుట్టలో ఒక్కొక్క పాము ఉందనుకుంటే అది - స్వస్వరూప దర్శనం.

👉 అన్ని పుట్టల్లోను ఉండేది ఒకే పాము అని తెలిస్తే అది - విశ్వరూప సందర్శనం.

223:'అనంత విశ్వం'లోని సత్తువ కొంత --
 నాన్న వీర్య కణమై, అమ్మ కడుపులో నలుసై ఈ భూమిపై పడి నాలుగు కాలాలు నడయాడి తిరిగి 'అనంత విశ్వం'లో కలుస్తుంది.
 ఎందుకీ చక్రం? ఎంతకాలమీ చిత్రం??

224:👉 కల కనేవాడు - దేవుడు.
👉 కలలోని వాడు - జీవుడు.

225:✳ ఇక్కడి వాళ్లు మేడలను చూడ్డానికి విదేశాలకు వెళుతున్నారు.
✳ అక్కడి వాళ్లు జ్ఞానులను చూడ్డానికి భారతదేశానికి వస్తున్నారు.
వారిది భోగ దేశం; మనది యోగ దేశం.

226:➡ వ్యవహారంలో ద్వంద్వాలు ఉండడం తప్పనిసరి.
➡ అనుభవంలో మాత్రమే అద్వైతానుభవం ఉండడం సరి.

227:ఏ ఆలోచన అయినా,
 ఏ క్షణానికి ఆ క్షణం మనసు నుండి శూన్యం అవ్వాలి.
అప్పుడు ఆ మనస్సే -- సాక్షాత్తూ "పరబ్రహ్మం" అనబడుతుంది.
(క్లాసు అయిపోగానే, బ్లాక్ బోర్డును డస్టర్ తో తుడిచేసినట్లు, తుడిచేయాలి.)

228:ఆధ్యాత్మిక ప్రశ్నకు సమాధానమే దొరకదు.
 ఎందుకంటే, 'ప్రశ్నించే వాడే' సమాధానం కాబట్టి.

229:✳ లేనివాడికి ఇస్తే - దానం.
✳ ఉన్నవాడికి ఇస్తే - అర్పణ.

230:👉 జగత్తును చూసేవాడు తనను (ఆత్మను) చూడలేడు.
👉 తనను (ఆత్మను) చూసేవారికి జగత్తు లేదు.

231:➡ గ్రంథాన్ని తెరిస్తే ఓ 'పుట' గా (అంశాత్మగా) ఉంటాను.
➡ గ్రంథాన్ని మూస్తే గ్రంథంగా (పూర్ణాత్మగా) ఉంటాను.

232:✳ గ్రంథాల పారాయణం - పారాయణం చేసిన తర్వాత ఫలితం.
✳ జ్ఞాన సూక్తుల పారాయణం - ఫలితాన్ని అనుభవిస్తూ చేసే పారాయణం.

233:👉 కోరిక - ఐహికమైనది.
👉 సంకల్పం - పారమార్థికమైనది.

234:శక్తి యొక్క అంతర్ముఖం - ఆత్మ.
శక్తి యొక్క బహిర్ముఖం - ప్రకృతి.

235:👉 ప్రతి వర్ణములోనూ మిగతా మూడు వర్ణాల మనుషులు ఉంటారు.

👉 ప్రతి యుగములోనూ మిగతా మూడు యుగాల మనుషులు ఉంటారు.

236:భేదాలుండేవి 'నాది'లో 'నేను'లో కాదు.

237:బ్రహ్మం అంటే?
'ఉన్నది' ఏదో అది (సత్)
ఆధ్యాత్మికం అంటే?
ఆ బ్రహ్మము యొక్క స్వభావం (చిత్)
కర్మ అంటే?
సృష్టికి ప్రధాన కారణమైన ఆ బ్రహ్మము యొక్క విలాస సంకల్పము (ఆనందం)

238:వైరాగ్యం అంటే ...
➡ నీవు కోరకుండా ఉండటమే కాదు.,
➡ వచ్చిన దానిని కూడా వద్దనకుండా ఉండగలగటం.

239:ఆత్మ మూడు రకాల అనుభవాలు పొందుతుంది.
✳ జీవిత అనుభవాలు
✳ స్వప్న అనుభవాలు
✳ ధ్యాన అనుభవాలు
అనుభవాలు అన్నీ కూడా మూల చైతన్యము యొక్క ప్రయోగాలే. ప్రయోగాలు ఎప్పుడూ అంతం అవ్వవు. అలాగే "నేర్చుకోవడం, ఎదగడం" కూడా ఎప్పుడూ అంతం అవ్వవు.
వాటన్నింటినీ 'సాక్షి'లా దర్శించి వదిలివేయాలే తప్ప విశ్లేషించ సాహసించకూడదు.
➡ 'సాక్షి'గా ఉంటూ, వర్తమానంలో జీవించడమే సత్యం.

240:➡ ధ్యానాన్ని మనం పట్టుకుంటే, కాసేపు పట్టుకుని వదిలేస్తాము.
➡ ధ్యానం మనలను పట్టుకుంటే, అది మన అహాన్ని అంతం చేసే వరకూ వదలదు.

241:✳ సీన్ మీద దృష్టి ఉంటే నీవు జీవుడవు.
✳ స్క్రీన్ మీద దృష్టి ఉంటే నీవు దేవుడవు.

242:దేవుడు రక్షిస్తాడని సనాతనధర్మం చెప్పదు.
ధర్మం రక్షిస్తుందని చెప్తుంది. (ధర్మో రక్షతి రక్షితః)

243:👉 పుణ్యము పండినచో మనుష్య జన్మ వచ్చును.
👉 ఇంకను పండినచో ధర్మములందు అనురక్తి కలుగును.
👉 ఇంకను పండినచో ఆత్మానాత్మ విచారణ సిద్ధించును.
👉 ఇంకను పండినచో అఖండ ఆత్మతత్వానుభూతి కలుగును.

244:మన శరీరంలో విద్యుదయస్కాంత శక్తి కణాలు (Electro Energy units) హై ఫ్రీక్వెన్సీ లో ఉన్నప్పుడు బ్యాక్టీరియా లేదా వైరస్ లు దేహ ఆరోగ్య రక్షణ వ్యవస్థను ముట్టడించలేవు.
వీటిని (EE units) పెంచుకోవడానికి అతి సులభమైన మార్గము అంతర్ ప్రయాణం లేదా ధ్యానం.

245:✳ ఊళ్లకు ఊళ్లనే నిశ్శబ్దంగా మింగేస్తోంది - స్మశానం.
✳ అంత జరిగినా ఏమి ఎరగనట్లే ఉంటుంది - ప్రపంచం.

246:➡ నాలుకను ఆపితే మాట ఆగుతుంది
➡ చిరునాలుకను ఆపితే మనసు ఆగుతుంది
నాలుకను పై దవడకి ఆనిస్తే, చిరు నాలుక కదలిక కూడా ఆగుతుంది. అప్పుడు మనసు నిశ్చలం అవుతుంది.

247:పుట్టినప్పుడు పేరు ఉండదు., ఊపిరి తప్ప.
పోయినప్పుడు ఊపిరి ఉండదు., పేరు తప్ప.

248:ప్రపంచానికి ఒకడు చచ్చినట్లు కనబడ్డా!
నిజానికి., అతనికి ప్రపంచం చచ్చింది.

249:ఈ క్రింది ప్రశ్నలు చాలా మందికి కలగడం చాలా సహజం. వారి సందేహ నివృత్తి కోసం "నేను" చేసిన ప్రయత్నం:-
✳ ఆత్మ అనగా నేమి?
శక్తి (Energy), చైతన్యము(Consciousnes), జ్ఞానం(Knowledge) -- ఈ మూడింటి యొక్క కలయిక రూపమే ఆత్మ (Self) అంటే.
✳ జీవాత్మ అనగా నేమి?
భౌతిక దేహంలో ప్రవేశించిన ఆత్మ నే 'జీవాత్మ' అంటారు.
✳ పూర్ణాత్మ :-
పరమ పూర్ణతను సిద్ధించుకున్న ఆత్మే 'పూర్ణాత్మ' అంటే. పరమ పూర్ణత అనగా చేపట్టిన ప్రతి పనిలో పూర్ణంగా జీవిస్తూ, జన్మ ప్రణాళికను సంపూర్ణంగా నిర్వహిస్తూ, దుఃఖరాహిత్యంగా సదా వెలుగుతున్న స్థితి.
✳ అంశాత్మ:-
పరిపూర్ణతను సిద్ధించుకొని తాను స్వయంగా జనన-మరణ చక్రంలోంచి విడివడిన పూర్ణాత్మ, తనలోంచి 'నూతన ఆత్మలను' సృష్టించును. ఆ ఆత్మలనే 'అంశాత్మ'లంటారు. ఈ అంశాత్మలు తిరిగి జనన-మరణ చక్రంలో ప్రవేశిస్తాయి.
✳ పరమాత్మ :-
విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉన్న శక్తినే 'పరమాత్మ' అంటారు.(Controller of the whole Cosmos.)
✳ సృష్టి కర్త:-
నూతన లోకాలను గాని, నూతన అంశాత్మలను గాని సృష్టించగల సమర్థుడే సృష్టి కర్త.
✳ దేవుడు:-
ఆధ్యాత్మికంగా ఉన్నత స్థాయికి ఎదిగిన మన లాంటి మనుషులు మాత్రమే. (పూర్ణాత్మ)
పరమ పూర్ణతను సిద్ధించుకున్న ఆత్మే దేవుడంటే.
✳ సంభావ్యతా ఆత్మలు :-
ప్రతి అంశాత్మలోంచి వెలువడిన వివిధ గాఢ కోరికలు తాముగా జీవాన్ని సంతరించుకొని వివిధ సమాంతరలోకాలలో తమ తమ స్వంత జీవితాలను జీవిస్తూ ఉంటాయి. అవే మన సంభావ్యత ఆత్మలు.(Probable selves)
"నేను"
➡ చదువుకుంటే
➡ చదువుకోకపోతే
➡ ఉద్యోగం వస్తే
➡ ఉద్యోగం రాకపోతే
పైన ఉన్న నేను అసలు 'నేను' (నేను= ఆత్మ).

కింద ఉన్న గీతలు నా కోరికలు., ఒక్కో కోరిక తీరుతూ ఉంటే ఆ యొక్క 'జ్ఞానం' కలుగుతూ ఉంటుంది.
👉 ఈ సంబంధం వల్ల మనం ఈ లోకం యొక్క జ్ఞానాన్ని తెలుసుకుంటాం.
వివరణ :- చదువుకుంటే నేను ఎలా ఉంటాను? ఉద్యోగం వస్తే ఎలా ఉంటాను? అనే వివిధ కోరికలతో జన్మలు తీసుకోవడం. (ఇవి
సమాంతర లోకాలలో జరుగును)
✳ సమాంతర ఆత్మలు :-
ఒకే పూర్ణాత్మలోంచి ఉద్భవించిన వివిధ అంశాత్మలే సమాంతర ఆత్మలు. (Parallel selves or Alternative selves)
"నేను"
➡ ఎన్నో జన్మల నేను.
➡ గత జన్మల నేను.
➡ ప్రస్తుత నేను.
➡ నా కంటే తక్కువ వయస్సు ఉన్న నేను.
పైన ఉన్న నేను అసలు నేను, ఈ నేను అనేది కారణ లోకంలో ఉన్న ఒకానొక పూర్ణాత్మ.
కింద గీతలు అనేవి సమాంతర ఆత్మలు.
👉 ఈ సంబంధం వల్ల "మనం ఎల్లప్పుడూ అనంతంగానే జీవిస్తున్నాం " అని తెలుసుకొంటాము.
వివరణ :- నేను అనేది ఆత్మ. ఈ ఆత్మ అనేది ఎన్నో జన్మలు తీసుకుంటుంది.
ఉదా: రాజుగా ఒక జన్మ, అదే ఆత్మ సాధారణ స్త్రీగా మరో జన్మ తీసుకుంటే., రెండు జన్మలలోనూ ఒకే ఆత్మ కావున ఆ రెండు సమాంతర ఆత్మలవుతాయి.
✳ సృష్టి మనం కూడా చేయవచ్చా?
తప్పకుండా. ఒక ఉన్నత స్థాయికి చేరిన తర్వాత మనం కూడా ఒక సృష్టికర్త అవ్వవచ్చు.
✳ మనం ఇక్కడకు ఎందుకు వచ్చాము?
👉 సృష్టి రహస్యాలను తెలుసుకోవడానికి
👉 మన ఇతర జన్మల గురించి తెలుసుకోవడానికి
👉 మన చుట్టూ ఉండే మనుషుల నుంచి అనేక విషయాలు నేర్చుకోవడానికి. etc
మనం ఇక్కడకు వచ్చింది 'సున్న' మార్కులతో వచ్చి 'వంద' మార్కులతో పై తరగతికి వెళ్లడానికి.
✳ మొత్తం ఎన్ని లోకాలు ఉన్నాయి?
ఈ భౌతిక శరీరంతో తెలుసుకోబడే భౌతిక విశ్వం (Universe) ఒకానొక లోకం మాత్రమే. ఇలాంటి లోకాలు పూర్ణ సృష్టిలో (Cosmos) కోటానుకోట్లు ఉన్నాయి. ప్రతి లోకము ఒకానొక పౌనఃపున్యత (Frequency) తో కూడిన ప్రకంపనస్థితిలో ఉంటుంది.
✳ సమాంతర లోకాలు :-
భూలోకం లాగానే ఉండి దానికి అత్యంత సమీపంలో కొద్ది పౌనఃపున్యాల తేడాతోనే ఉండే లోకాలే సమాంతర లోకాలు.
సమాంతర ఆత్మలు కానీ,సంభావ్యత ఆత్మలు కానీ వీటిల్లోనే జీవిస్తూ వుంటాయి.
✳ అన్ని లోకాలలో కూడా జీవం ఉంటుందా?
ఉంటుంది., కానీ మనలా ఉండదు. మన మానవ కంటితో చూడలేము. ఎందుకంటే అక్కడి వాతావరణం భిన్నంగా ఉంటుంది. ప్రతి లోకాన్ని సృష్టికర్త, ఆయనకు నచ్చిన విధంగా సృష్టిస్తారు. ఒకదానికి ఒకటి సంబంధం ఉండదు. అక్కడ పరిస్థితులకనుగుణంగా శరీరాన్ని తీసుకుంటే., అక్కడి జీవాన్ని చూడవచ్చు.

250:విశ్వాంతరాళంలోని మనకు తెలిసిన లేక తెలియని సమస్త చరాచర జీవుల సుఖానుభవం లేక దుఃఖానుభవం ప్రతి జీవి, ప్రతి ఒక్కరూ "సరాసరి" లెక్కన అనుభవించటం జరుగుతుంది.

అందువల్ల నీ సుఖం, నీ శాంతి నీ ఒక్కని స్థితిపై ఆధారపడి లేదు. జగత్తు యొక్క మొత్తపు సుఖం మీద ఆధారపడి ఉంది.

251:ఆధ్యాత్మికం దుఃఖాన్ని లేకుండా చేయదు.
నీవు సుఖాన్ని ఎంజాయ్ చేసినట్టు, దుఃఖాన్ని కూడా అలా ఎంజాయ్ చేయగలిగే శక్తిని ఇస్తుంది.

252:ఒకరు:- ఆత్మానుసంధానం చేయడం ఎలా?
సద్గురు:- ఎప్పుడూ అనుసంధానమయ్యే ఉన్నావు.
ఈ విషయం తెలిసిన, తెలియకపోయినా సదా నువ్వు ఆత్మానుసంధానమయ్యే ఉన్నావు.

253:నేను - చిత్; నాది - జడము.
ఈ రెండూ కలిస్తేనే వ్యవహారం ఉండేది. ఇదే చిజ్జడ గ్రంథి.
ఈ గ్రంథి (ముడి) వీడిన వానికి కర్తవ్యము ఉండదు, వ్యవహారం ఉండదు.

254:ఒకరు:- జన్మ సార్థకం అవ్వాలంటే ఏమి చేయాలి?
సద్గురు:- సార్థకం అయ్యాకే జన్మ ఎత్తడం జరుగుతుంది.

255:➡ జరుగుతున్నదంతా - దైవేచ్ఛ.
➡ ఇలా జరగాలి, అలా జరగాలి అని అనుకుని ప్రయత్నించడం - పురుష ప్రయత్నం.
పురుష ప్రయత్నం, దైవేచ్ఛ రెండు ఒక్కోసారి coincide అవుతుంది. అప్పుడు సంతోషం కలుగుతుంది, అలా కానప్పుడు దుఃఖం కలుగుతుంది.
➡ ఏ సమయానికి ఏది సంభవిస్తే దానిని అనుభవించడానికి సిద్ధపడడమే - శరణాగతి.
శరణాగతి అంటే కర్మరాహిత్యం కాదు, కర్తృత్వరాహిత్యం.

256:శిష్యుడు:- ఆత్మానుభవం ఎలా కలుగుతుంది?
సద్గురు:- నీవు లేకపోతే ఉండేది అదే. నీవుంటే అనుభవం ఉండదు, అనుభవం ఉంటే నువ్వు ఉండవు.

257:నీవు ఫలితాన్ని అనుభవిస్తున్నావంటే నీవు 'కర్త' గా ఉండి కర్మను చేసినట్టే.

258:✳ నేను లేనే లేను... అని భావన చేయి, లేదా
✳ ఉన్న సమస్తము నేనే... అని భావన చేయి
ఆత్మనిష్ఠకు ఈ రెండే ఉత్తమ ఉపాయాలు.

259:➡ బంధంలో ఉన్నాను అనేది - ఓ ఆలోచన.
➡ మోక్షం కావాలి అనేది - ఓ ఆలోచన.
ఈ రెండు ఆలోచనలు వదిలి కేవలం 'ఉండడం' అనేదే ముక్తస్థితి.

260:✳ నా దేహంలో ఉన్న సర్వ రూపాలు, సర్వనామాలు నేనే (దేహం) అయినట్లు,
✳ జగత్తులో ఉన్న సర్వ రూపాలు, సర్వ నామాలు 'నేనే' (భగవంతుడే)

261:నేను ఉంటేనే సకలము ఉంటోంది, కాబట్టి నేనే సకలము!

262:జరిగేది జరుగుతుంది; జరుగనిది జరుగదు.

అని స్థిమిత పడినవానికి దేవునితో కూడా పని లేదు.

263:సర్వ జీవుల కర్మఫలాలు, సర్వ జీవులకూ 'సరాసరిన' పంచబడుతుంది.

264:బావిలో పడిన వస్తువును తేవడానికై ఈతగాడు ముక్కును (శ్వాసను), నోటిని (మాటను) బంధించి, నీట మునిగి ఆ వస్తువును గ్రహిస్తాడు.
అలాగే ముముక్షువు తన హృదయంలో నెలకొని ఉన్న ఆత్మ కై శ్వాసను, వాక్కును బంధించి ఆత్మను సంగ్రహిస్తాడు.

265:ఏది ఉందో, ఏది లేదో చెప్పేది - సత్యం.
ఏమి చేయాలో, ఏమి చేయకూడదో చెప్పేది - ధర్మం.

266:ఒకరు:- అందరూ సమానం ఎలా?
సద్గురు:- భౌతికపరంగా అందరమూ మరణిస్తాము.
ఆత్మపరంగా అందరమూ శాశ్వతులము.

267:జీవితం..
అభినయంగా ఉంటే స్వర్గం;
అనుభవంగా ఉంటే నరకం.

268:జ్ఞాని యొక్క లో-లక్షణాలు:- నిర్భయత్వం, నిర్దయత్వం.
జ్ఞాని యొక్క పై-లక్షణాలు:- ఆగ్రహం, అనుగ్రహం.

269:దేవుడు ఏకమా? అనేకమా?
'రూపాయి నాణెం'గా ఏకం;
'రూపాయి చిల్లర'గా అనేకం.

270:దేవుని తలంపే జీవుని జన్మగా ప్రకటితమవుతుంది.,
కలకనే వాని తలంపే స్వప్నంగా ప్రకటనమయినట్లు.

271:మన జీవన సంగీతానికి 'అనాసక్తి'యే ఆధారశృతిగా ఉండాలి. అప్పుడే అది నిజమైన ఆధ్యాత్మిక జీవితం అవుతుంది.

272:సృష్టి ఎందుకంటే, సృష్టికర్తను తెలిపేందుకే.

273:ఎక్కడానికి ఒక నిచ్చెన చాలు,
ఎదగడానికి ఒక ఆధ్యాత్మిక సూక్తి చాలు.

274:గురు వాక్యం నాకు అర్థమైనందుకు గుర్తేమంటే -
ఆ వాక్యం నా సొంతం అయిపోతుంది.

275:దేనిని త్యజించవలసిన అవసరం లేదు.
'నాది' అన్న ఒక భావనను వదిలిపెడితే చాలు. అన్ని త్యజించినట్లే.

276:లౌకికంగా:- గురువు శిష్యుడికి పరీక్ష పెడతాడు.

పారమార్థికంగా:- శిష్యుడే గురువుకి పరీక్ష పెడతాడు.

277:'ఎందుకు' అనేది ప్రశ్న కాదు - అది పరమాత్మ సంకల్పం.

278:అమనస్క స్థితి అంటే మనస్సు అనేది అస్సలు లేకపోవడం కాదు. మనసు లేని శరీరం శవంతో సమానం. స్వ-పర భేదం లేకపోవడమే అమనస్క స్థితి.

279:జ్ఞాని -
అనుభూతిలో శూన్యం; అనుభవంలో పూర్ణం.

280:ఈ మెలకువ కూడా కల లాంటిదే.,
అని Example చూపడానికే కల వచ్చేది.

281:కొంత భ్రమ, కొంత సత్యం అంటేనే సమస్య.
➡ భ్రమ అంటే మొత్తం భ్రమ అను.
➡ సత్యం అంటే మొత్తం సత్యం అను.
సమస్య తీరిపోతుంది.

282:కాయే పండవుతుంది,
ప్రశ్నే సమాధానం అవుతుంది.

283:శంకరులకు అద్వైతం తెలుసు,
కానీ అద్వైతానికి శంకరులు తెలియదు.

284:ఆభరణంలో ఉన్న బంగారాన్ని కనుగొనడానికి --
➡ ఆభరణాన్ని చెరపి బంగారాన్ని చూడాలని ప్రయత్నించేవాడు - సాధకుడు.
➡ ఆభరణంగా కనిపిస్తున్నప్పటికీ నీవు చూస్తున్నది బంగారాన్నే అని స్థిమితంగా ఉండేవాడు - సిద్ధ పురుషుడు.

285:నిద్రలో - నేనున్నాననే ఎరుక మోక్షం.
మెలకువలో - నేనున్నాననే మరపు మోక్షం.

286:తనను తనలో చూసుకుంటే - ఆత్మ దర్శనం.
తనను ఇతరంలో చూసుకుంటే- విశ్వరూప దర్శనం.

287:బాహ్యంలో కర్మాచరణ ఉండాలి;
అంతరంలో భగవదిచ్ఛ అని ఉండాలి.

288:ప్రకృతి యొక్క విధి విధానాలకు అనుగుణంగా మిమ్మల్ని మీరు మలచుకోండి.
లేకుంటే మీరు మలచబడతారు.

289:వర్తమానమే వర్తమానాన్ని సృష్టిస్తూ ఉంటుంది. ఇంకా చెప్పాలి అంటే -
భవిష్యత్తే వర్తమానాన్ని సృష్టిస్తూ ఉంటుంది.

290:ఏది 'లలాట లిఖితం' కాదు.,

మన స్వీయ కర్మలే తిరిగి 'కర్మఫలాలు' గా మారి మనల్ని వరిస్తూ ఉంటాయి లేదా శపిస్తూ ఉంటాయి.

291:'ఎందుకు' అన్న ప్రశ్నకు సమాధానం లేదు.
మన మెదడుతో, ఆ మెదడును తయారు చేసినవాణ్ణి కనుగొనాలని ప్రయత్నిస్తున్నాము. ఇది అసాధ్యం.

292:నిశ్శబ్దం అంటే వెలుపల అలజడి లేకపోవడం.
మౌనం అంటే లోపల అలజడి లేకపోవడం.

293:తానే ఓ అబద్ధం (మాయ) అని తెలిసే వరకు తన ఫైలు నడుస్తుంది.
👉 ఫైలు తెరిస్తే బంధం.
👉 ఫైలు మూస్తే మోక్షం.
తానే అబద్ధం అని తెలిసాక తన ఫైల్ ముగుస్తుంది

294:ఒకరు:- ఊరికే ఉండడం అంటే?
సద్గురు:- 'నేను కర్తను' అనే భావన లేకుండా ఉండడం.

295:గురువంటే బరువు.
టేబుల్ మీద ఉన్న కాగితాలు చెల్లాచెదురు కాకుండా వాటిపై ఉంచబడిన 'బరువు రాయి', గురువు.
శిష్యుని సంస్కారాలు లౌకిక విషయాల పై పోనీయకుండా ఆత్మ వైపుకు ఏకీకృతం చేసే 'బరువు రాయి' గురువు.

296:జగన్నాటకం అని తెలిసాక ధర్మసంకటం ఎందుకు కలుగుతుంది? సంకటం కలిగిందంటే ఇదంతా 'మాయ' అని నీకు తెలియనట్లే.

297:పుట్టుట - రాజ యోగం
జీవించుట - కర్మ యోగం
గిట్టుట - జ్ఞాన యోగం

298:భగవదానుభవానికి చిట్టచివరి ప్రతిబంధకం 'తానే'.

299:ఆత్మానుభవం
కలగదు... తొలగదు...

300:ఇంత వేదాంతం కూడా అవసరం లేదు. మెలకువ వచ్చిన దగ్గర నుండి మళ్ళీ నిద్రపోయే వరకు ఉన్నది అంతా 'వట్టిదే' (మాయే) అని ఉంటే చాలు. అంతకన్నా వేదాంతం మరొకటి ఉండదు.

301:మనస్సు --
✳ అంతర్ముఖమై ఆత్మగా విరాజిల్లగలదు.
✳ బహిర్ముఖమై జగత్తుగా ప్రవర్తిల్లగలదు.

302:నేను అనేది పుట్టినిల్లు.
ప్రపంచం అనేది మెట్టినిల్లు.

303:సంసారం లేని సంసారం; ఆశ్రమం లేని ఆశ్రమం; బాధ్యత లేని బాధ్యత; బంధం లేని బంధం. ఇదే జ్ఞాని యొక్క జీవన విధానం.

304:తనతో తాను మాట్లాడితే అంతర్ముఖం.
తాను ఇతరంతో మాట్లాడితే బహిర్ముఖం.

305:ఏ కర్మ, మరో కర్మ కు దారి తీస్తుందో ఆ కర్మ ప్రయాణానికే 'పునర్జన్మ' అని పేరు.
ఏ కర్మ, కర్మరాహిత్యానికి దోహదపడుతుందో ఆ కర్మ శూన్యానికే 'మోక్షం' అని పేరు.

306:మనం నిద్ర నుండి మేలుకోగానే 'నేను' అనే తొలి ఆలోచన కలిగాకే మిగతా ఆలోచనలు, వ్యవహారాలు కలుగుతాయి.
అలాగే భగవంతుని 'తొలి ఆలోచన' అయిన 'నేను' నుండే సర్వసృష్టి జరిగింది.

307:దృశ్యం నుండి ద్రష్ట వైపుకు చేసే యానం 'ధ్యానం'.

308:దృశ్యం ఆగితే తెర తెలియబడినట్లు, దృశ్యం ఆగితే ఆత్మ తెలియబడుతుంది.
➡ దృశ్యాన్ని తొలగించి తెరను తెలుసుకునే టెక్నిక్ - ధ్యానం.
➡ ఏకకాలంలో దృశ్యాన్ని, తెరను చూడగలిగే టెక్నిక్ - జ్ఞానం.

309:ఏ ఏ సరుకులు వేస్తే ఏ ఏ రుచులు వస్తాయో పాకశాస్త్రం తెలుపుతుంది.
అలాగే 'మన ఆలోచనలు ఎలా ఉంటాయో మన వాస్తవాలు అలా రూపుదిద్దుకుంటాయి' అని ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రం తెలుపుతోంది.

310:తాను వంశీ కాదు., వంశీను (నామరూపాలను) ఎంజాయ్ చేసేవాడు తాను.

311:ధ్యాన స్థితిలో --
మన మనస్సు గతము, భవిష్యత్తు గురించిన గందరగోళాన్ని దాటి 'శుద్ధ చైతన్య నిశ్చల స్థితి'ని చేరుతుంది.

312:మనం తీసుకునే ఆహారంలో--
➡ రుచి - ఆత్మకు
➡ పోషకాలు - భౌతిక శరీరానికి చేరతాయి.

313:✳ అమ్మ కంటే (ప్రసవిస్తే) భూమ్మీద పడ్డాం.
✳ గురువు కంటే (ప్రసరిస్తే) భూమ్మీదకు ఇక రాం.

314:అగ్గిపెట్టెలో అగ్గిపుల్లలు అయిపోగానే, ఖాళీ పెట్టెను ఎలా అయితే విసిరి గొడతామో...
మన ద్వారా ఈ లోకంలో జరగాల్సిన క్రియా కలపాలన్నీ పూర్తవగానే ప్రకృతి కూడా మనల్ని విడిచి పెట్టేస్తుంది.
➡ కాబట్టి మనం ప్రకృతిని వాడేసుకుంటున్నాం అనేది భ్రమ.
➡ ప్రకృతే మనల్ని వాడేసుకుని పక్కన పడేస్తుంది అనేది సత్యం.

315:👉 కృతయుగంలో ఉన్నవాడు 'నేను' అన్నాడు.
👉 త్రేతాయుగంలో ఉన్నవాడు 'నేను' అన్నాడు.

👉 ద్వాపరయుగంలో ఉన్నవాడు 'నేను' అన్నాడు.
👉 కలియుగంలో ఉన్నవాడు 'నేను' అన్నాడు.
ఆ "నేను" అన్నదొక్కటే సార్వకాలికం.

316:సమాధానాలు కనుక్కోవడంలో లేదు విముక్తి.,
ప్రశ్నలన్నీ రద్దయిపోవడంలోనే ఉంది.

317:నామ రూపములు అసత్యమే గాని;
నామ రూపములను కలిగిన 'నేను' అసత్యము కాదు.

318:దుఃఖంలో క్షణాలు యుగాలవుతాయి;
సుఖంలో యుగాలు క్షణాలవుతాయి;
సుఖదుఃఖాలకు సాక్షివైతే క్షణాలు, యుగాలు మాయమవుతాయి.

319:దేనివలన నీకు చూచే శక్తి కలిగిందో, ఆ చూపుతో దానిని నీవు చూడలేవు.
దేని వలన నీకు తలచే శక్తి కలిగిందో, దానిని నీవు తలవలేవు.

320:'ఇచ్చట నీడ దొరకబడును' అని ఏ చెట్టు బోర్డు వేసుకోదు.
ఎండనపడి వచ్చినవాడు ఎవడైనా నీడను చేరి సేద తీరుతాడు. అలాంటిదే జ్ఞాని సన్నిధి కూడా.

321:ఆలోచనే 'నీవు'. అది--
✳ సవ్యంగా (అంతర్ముఖంగా) ఉన్నప్పుడు ఆత్మగా ఉంటుంది.
✳ అపసవ్యంగా (బహిర్ముఖంగా) ఉన్నప్పుడు దృశ్యంగా ఉంటుంది.

322:నీటికి పల్లంలోకి పారే గుణం ఉంటుంది. సమతల ప్రదేశం చేరగానే నిశ్చలత వస్తుంది.
మనస్సు అంతే..
భేద దృష్టి వలన చలిస్తూ ఉంటుంది, సమత్వ దృష్టి వలన నిశ్చలత వస్తుంది.

323:👉 బహిర్ముఖమై ఉన్నవాడు బోర్లించిన కుండ తో సమానం. ఎంత వర్షం పడినా అది నిండదు.
👉 అంతర్ముఖమై ఉన్న మనస్సే జ్ఞానాన్ని నింపుకోగలదు.

324:'కలియుగం' ఎలా ఉండాలో అలాగే ఉన్నది.
➡ ప్రపంచం పాడైపోతుంది అన్న బెంగ నీకొద్దు.
➡ ఆకులు రాలే కాలం లో ఆకులు చిగురించే కాలాన్ని ఆశించవద్దు.
ఆయా యుగధర్మాలను అనుసరించి అందరూ అలా ప్రవర్తిస్తుంటారు.

325:ముష్టి చెట్టు తన పక్కనే ఉన్న చందనం చెట్టు యొక్క గొప్పతనం తెలుసుకుని, తాను అలా అవ్వాలని సాధన చేసిందట.
ఇంతకీ దానికి కలిగిన జ్ఞానోదయం ఏమంటే--
➡ చందనం చెట్టు కి ఏది ఆధారమో నాకు అదే (భూమి) ఆధారం అని తెలుసుకుంది.
➡ బాహ్యంగా దేని ప్రత్యేకత దానికి ఉంటుందని,
➡ అంతరంగా అంతా ఒకటే అని తెలుసుకున్నది.
➡ పోల్చుకోవడం మానితే అదే సాక్షాత్కారం అని గ్రహించినది.

326:ఏడు గొప్ప నేర్చుకోవడాలు (శక్తి చక్రాలు):- ప్రకృతి సహజ లక్షణాలు.
1.స్త్రీ జాతి నుంచి (మూలాధార చక్రం):- సహనం, స్థిరత, దయ, లాలిత్యం
2. చిన్నవాళ్ళ నుంచి (స్వాధిష్ఠాన చక్రం):- నిత్యనూతనత్వం, నిత్య ఉత్సాహం
3. పల్లెవాసుల నుంచి (మణిపూరక చక్రం):- నిరాడంబరత, సరళత
4. జంతు ,వృక్షాల నుంచి (అనాహత చక్రం):- మౌనం, సెలీపతి, ఆకలయినప్పుడు మాత్రమే తినడం
5. చదువులేనివాళ్ళ నుంచి (విశుద్ధ చక్రం):- స్వచ్ఛత,వాక్శుద్ధి
6.ధ్యానుల నుంచి (ఆజ్ఞా చక్రం):- త్రినేత్రం, అతీంద్రియ శక్తి
7. సూక్ష్మ లోకవాసుల నుంచి (సహస్రార స్థితి):- Enlightenment , దివ్యజ్ఞానప్రకాశం.

327:➡ చెట్టు నుండి విత్తనం వస్తుంది; విత్తనం మళ్లీ చెట్టు అవుతుంది.
➡ ఒక పక్షి నుండి గుడ్డు వస్తుంది; గుడ్డు మళ్ళీ పక్షి అవుతుంది.
ఇదే విధంగా ఒక పూర్ణాత్మ నుండి అంశాత్మ వస్తుంది, అంశాత్మ మళ్ళీ పూర్ణాత్మ అవుతుంది.
ఇందులో ఏ ఆశ్చర్యమూ లేదు.

328:ఒకరు:- మూషికంలాగా ఉంది మనసు... కలుగులోకి రానుపోను, రానుపోను.. ఎంతవరకు ఈ అర్థంలేని దాగుడుమూతలు?
సద్గురు:- దాని చేష్టలను చూస్తూ ఉండు.. మనం గమనిస్తున్నామన్న విషయాన్ని గమనించి, సిగ్గుబోయి.. కలుగులోకి (హృదయంలోకి) వెళ్లి ఇక తిరిగి మీకు కనబడదు.

329:కర్మ సిద్ధాంతాన్ని తెలుసుకున్న వారు - హింసకు దూరంగా ఉంటారు.
పునర్జన్మ సిద్ధాంతాన్ని తెలుసుకున్న వారు - పరిస్థితులకు ఆవల ఉంటారు.

330:శివుడు - ఇద్దరు పెళ్ళాలు (అంతరార్థం):-
శివుడు అంటే ఆనందమయుడు. ఎప్పుడూ సదా ఆనందంగా ఉండేవాడే శివుడు. ఇద్దరు పెళ్ళాలు ఉంటేనే ఎప్పుడూ ఆనందంగా ఉండేది.
➡ మొదటి పెళ్ళాం - పార్వతి అనగా ప్రాపంచికం.
➡ రెండో పెళ్ళాం - ఆకాశగంగ అనగా ఆధ్యాత్మికం.
ఈ రెండింటిని (ప్రాపంచికము, ఆధ్యాత్మికము) ఎప్పుడు ఉపయోగించుకుంటేనే ఆనందం అని అంతరార్థం.

331:సత్యం:-
➡ మన జన్మ ని మనమే ఎన్నుకుని వచ్చాము.
➡ ఎవరిని వారే ఉద్ధరించుకోవాలి.
➡ ఒకరు ఇంకొకరిని, ఎప్పుడూ ఉద్ధరించలేరు.
➡ సృష్టిలో కోటానుకోట్ల లోకాలు ఉన్నాయి.
➡ మనం ఈ లోకంలో కేవలం యాత్రికులం మాత్రమే.

332:చావు:-
➡ చనిపోవడం అంటే శరీరాన్ని వదలడమే.
➡ చనిపోవడం అంటే మన చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచాన్ని మార్చడమే.
➡ చనిపోవడం అంటే మరో నూతన ప్రపంచం చేరడమే.

333:ఆత్మ జీవితంలో 'అనుభవాలే' ఉంటాయి;
విజయాలు, అపజయాలు అనేవి ఏమీ ఉండవు.

ఇది అర్థం అయినప్పుడు జీవితం అందంగా ఉంటుంది.

334:'నేను' అనే బిందువు నశిస్తే,
'మహా మూల చైతన్యం' అనే సాగరం లభిస్తుంది.

335:జ్ఞానం:-
➡ అందరి దగ్గర నుండి అన్ని ఎప్పుడూ నేర్చుకుంటూ ఉండాలి.
➡ సమయం క్షణమైనా వృధా ఎప్పుడూ చేయరాదు.
➡ శక్తి అణుమాత్రమైనా వృధా ఎప్పుడు చేయరాదు.
➡ ఈ వర్తమాన జన్మనే ఆఖరి జన్మగా చేసుకోవాలి.

336:విశ్వంలో ఉన్న కోటానుకోట్ల ఆత్మలన్నీ ఈ ఏడు ఆత్మ స్థాయిలలో ఏదో ఒక దానికి చెంది ఉంటాయి.
1. శైశవ ఆత్మ (అజ్ఞాని):-
దేవుడు ఉన్నాడా? ఉంటే చూపించు? 'ఆధారాన్ని' చూపించు అనేవాడు.
2. బాల ఆత్మ (విపరీత జ్ఞాని):-
మేము చెప్పేదే కరెక్ట్.,
అని వితండవాదం చేసేవారు.
3. యువ ఆత్మ (ప్రాపంచిక జ్ఞాని):-
పైకి అన్నీ చెప్తాడు. కానీ ఆచరించడు.
4. ప్రౌఢ ఆత్మ (వేదాంతి):-
'అంతా దైవమే, అంతా మాయే, మనం నిమిత్తమాత్రులం' అనేవాడు.
5. వృద్ధ ఆత్మ (యోగి):-
ధ్యానం చేస్తూ, దివ్య దృష్టిని ఉత్తేజింప చేసుకున్నవాడు. కానీ దివ్య దృష్టి మాత్రం 'మనసు చేసే ట్రిక్స్' అని అనుకునేవాడు.
6. విముక్త ఆత్మ (ఋషి/రాజర్షి):-
ఎంత మాత్రం మాట్లాడకూడదు, సాధన చేయాలి అనే వాడు.
సాధన చేస్తూ దగ్గర వచ్చే వాళ్లకు ధ్యానం చేయండి అని చెప్తాడు.
7. పరిపూర్ణ ఆత్మ (బ్రహ్మర్షి):-
అన్ని చోట్లకు తిరుగుతూ, ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా ఆత్మజ్ఞానాన్ని అందించేవారు.
ఎవరైతే బ్రహ్మర్షి స్థితిలో ఉంటారో-- వారు జనన మరణ చక్రమును దాటుతారు. వారికి మరల జన్మ తీసుకునే అవసరం ఉండదు.

337:ఆత్మజ్ఞానం - బ్రహ్మజ్ఞానం:-
👉 ఆత్మజ్ఞానం అంటే మన గురించి మనం తెలుసుకోవడం. ఆత్మజ్ఞానిని 'ఋషి' అంటారు.
👉 బ్రహ్మజ్ఞానం అంటే సకల చరాచర సృష్టి యొక్క జ్ఞానం., కోటానుకోట్ల లోకాల గురించి సుస్పష్ట విజ్ఞానం. బ్రహ్మజ్ఞానిని 'బ్రహ్మర్షి' అంటారు.
➡ ఆత్మ జ్ఞానం అన్నది ధ్యానం ద్వారా లభించును.
➡ బ్రహ్మ జ్ఞానం అన్నది దివ్యచక్షువు యొక్క పరమ పరిపక్వతా స్థితి.

338:వివిధ శరీరాలు - కలలు:-
మనము, ఈ భౌతిక శరీరంతో పాటు మొత్తం ఏడు శరీరాల సముదాయం. ఇవి ఒకదాని లోపల మరొకటి ఒదిగి ఉంటాయి. నిద్రావస్థలో సమగ్ర జ్ఞాన సముపార్జన కోసం వివిధ శరీరాలు చేసే క్రియలే

'కలలు'. మన దేహంలోని ఏడు శరీరాలు నిద్రావస్థలో కలలు కంటాయి. ఒక శరీరం యొక్క కల ముగిసిన తర్వాతే మరియొక శరీరం కల కంటుంది.
1. స్థూల శరీరం (Physical Body - అన్నమయ కోశం):- భౌతిక శరీరము కనే కలలకి చైతన్య స్పృహ ఉంటుంది. ఇది మనకు సంబంధించింది అని స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.
ఉదా:- భౌతిక ప్రపంచానికి సంబంధించిన స్నేహితులు, సంఘటనలు, ప్రదేశాలు మొదలైనవి కలలుగా గోచరించడం.
2. కాంతిమయ శరీరం (Etheric Body - ప్రాణమయ కోశం):-
కాంతిమయ శరీరంతో కనే కలలు సుప్త చైతన్యంలో ఉంటాయి కనుక వెంటనే మర్చిపోతాము. ఇవి మనం బలవంతంగా అణచుకున్న కోరికలకు సంబంధించి ఉంటాయి. ఈ శరీరంతో మనం ఆ అనుభూతులను ఆస్వాదించవచ్చు.
ఉదా:- పెద్ద ఇళ్లల్లో జీవించడం, నగలు ధరించడం, అందమైన అమ్మాయిలతో రమించడం మొదలైనవి.
3. సూక్ష్మ శరీరం (Astral Body - మనోమయ కోశం):-
 ఈ శరీరంతో కనే కలలు ఎంతో గుర్తుపెట్టుకుంటే కానీ గుర్తుండవు. ఈ శరీరం దూరాన్ని అధిగమించగలదు.
ఉదా:- ఏ ప్రదేశానికంటే ఆ ప్రదేశానికి అనుకున్న వెంటనే చేరగలగడం.
4. భావన శరీరం (Causal Body - విజ్ఞానమయ కోశం):-
 ఈ శరీరం కనే కలలు పూర్వ జన్మలకు సంబంధించిన సంఘటనలు. ఉదాహరణకు ఏదైనా ప్రదేశాన్ని సందర్శించినచో అది అంతకు ముందే చూచినట్లు అనిపించడం.
5. కారణ శరీరం (Spiritual Body - ఆనందమయ కోశం):-
 భవిష్యత్తులో జరిగే సంఘటనలు అన్నీ ఈ శరీరం ద్వారా కలలుగా గోచరించును.
ఉదా:- బంధు, మిత్రులలో ఎవరైనా చనిపోబోవుచున్నచో ముందే కలలుగా రావడం.
6. మహాకారణ శరీరం (Cosmic Body - విశ్వమయ కోశం):-
 ఇచ్చట ప్రజ్ఞ ఒక్కటే పని చేస్తుంది. ఈ శరీరం విశ్వ విరాట్ మూర్తితో తాదాత్మ్యం చెందుతుంది. యావత్ సృష్టిని ఈ శరీరం దర్శిస్తుంది. యోగులు మాత్రమే ఈ దశను గుర్తించగలరు.
7. నిర్వాణమయ శరీరం (Nirvanic Body):-
 ఈ దశలో కలలు, కల్పనలు ఉండవు. ఈ సమయం మొత్తం మహా శూన్యమే గోచరించును. శూన్యం అయినా ఈ దశలోనే విశ్వప్రాణశక్తి పూర్ణంగా లభించును. దీనినే మనం గాఢనిద్ర అని పిలవవచ్చు.
 మనం నిద్రకు ఉపక్రమించినప్పుడు మొదటిగా భౌతికశరీరం యొక్క కలతో మొదలై వరుసగా నిర్వాణ శరీరం వరకు వెళ్ళి, తిరిగి నిర్వాణ శరీరం నుండి చివరగా భౌతిక శరీరం యొక్క కలతోనే నిద్ర ముగియును.
అందువలనే నిద్రను 'మహామాయ' అని పిలుస్తారు.

339:👉 మిడి మిడి ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం కలవారు - గమ్యం ఒక్కటే, దారులు వేరు వేరు అని అంటారు.
👉 సరైన ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానం ఏమిటంటే - గమ్యం ఒక్కటే, దారి ఒక్కటే.
 మహా పరినిర్వాణం అనునది నిశ్శబ్దం (ధ్యానం, తపస్సు) ద్వారానే సాధ్యం.

340:ఏడు రకాల తత్వాల ప్రార్థనలు:-
1. మూలాధార తత్వం:-
 వీరు భౌతిక శరీరం గురించి మాత్రమే ప్రార్థనలు చేస్తారు. (నాకు కొడుకు పుట్టాలి, నేను ఇల్లు కట్టాలి etc)
2. స్వాధిష్ఠాన తత్వం:-
 వీరు భౌతిక పదవుల గురించి ప్రార్థన చేస్తారు. (ఎమ్మెల్యే అవ్వాలి, కలెక్టర్ అవ్వాలి etc)
3. మణిపూరక తత్వం:-

వీరు విద్యల కోసం ప్రార్థన చేస్తారు. (సంగీతం రావాలి, MBBS పాస్ అవ్వాలి etc)
పై మూడు పూర్తిగా లౌకికం మరియు ప్రాపంచిక ప్రార్థనలు మాత్రమే.
4. అనాహత తత్వం:-
వీరు పూర్తిగా లౌకికము కాదు, పూర్తిగా ఆధ్యాత్మికము కాదు. నాకు లౌకికంగా ఏదీ వద్దు; మనశ్శాంతి కావాలని ప్రార్థన చేస్తారు.
5. విశుద్ధ తత్వం:-
జగత్తు మొత్తం శాంతి కోసం ప్రార్థన చేస్తారు.
ఈ క్రింది రెండు తత్వాలలోను ప్రార్థన ఉండదు. ఇక్కడ 'అడగడం' ఉండదు.
6. ఆజ్ఞా తత్వం:-
పరమాత్మని 'ధ్యానం' మాత్రమే ఉంటుంది.
7. సహస్రార తత్వం:-
ఆదర్శ పురుషులు. తెలిసినది 'బోధించడం' మాత్రమే ఉంటుంది.

341:యోగం:- ఒక దానితో మరొకటి అనుసంధానమైతే యోగం అని అంటారు.
➡ హఠయోగం - మన భౌతిక శరీరంతో మనం ఏకమై ఉండటం. (ఆసనాలు)
➡ నాద యోగం - సంగీతంతో మనం ఏకమవడం.
➡ కర్మ యోగం - మనం చేసే కర్మలతో ఏకమవడం.
➡ జ్ఞాన యోగం - జ్ఞానంతో ఏకం అవ్వడం.
➡ రాజ యోగం - మన యొక్క అతీంద్రియ శక్తులతో ఏకమవడం.
➡ భక్తి యోగం - సకల చరాచర సృష్టి తో ఏకమై ఉండడం; నేను, నాది అనేది తీసివేసి..

342:ఎవరికి అవసరమైన వేదాంతాన్ని వారి వారి జీవితమే నేర్పిస్తుంది.,
ప్రతి వారి జీవితము ఓ సిద్ధాంతమే, వేదాంతమే.

343:ఇప్పుడే అనుభవించాలి:-
మన జీవితమనే ఊరేగింపు ఎంత విచిత్రమైనది .
➡ ఒక చిన్న పిల్లవాడు నేను పెద్దయ్యాక అంటాడు
➡ పెద్ద పిల్లవాడు ఉద్యోగం వచ్చినాక అంటాడు
➡ తర్వాత పెళ్లి చేసుకున్నాక
➡ తర్వాత ఉద్యోగం చాలించుకున్నాక అంటాడు.
తీరా పదవి విరమణ వచ్చాక, అతను వెనక్కి తిరిగి - తను ఇంతదాకా వచ్చిన దారికేసి చూసుకుంటే ఆ జీవితం అంతా తాను అనుభవించనే లేదనిపిస్తుంది. ఇప్పుడది దొరకని వస్తువు. మన జీవితం జీవించటంలోనే ఉందని, జీవించే ప్రతిక్షణం లోను, ప్రతి రోజూ అది అల్లుకుపోయి ఉంటుందని, మనము చాలా ఆలస్యంగా గ్రహిస్తాం.

344:కర్ణుని సారథి శల్యుడు. శల్యుడు ఎప్పుడు కర్ణునితో నువ్వు అర్జునునితో గెలవడం చాలా కష్టం అని సందేహం రేకెత్తించడం వల్ల యుద్ధంలో ఓడినాడు.
అంతరార్థం...
➡ శల్య అంటే సందేహం, అనుమానం.
➡ కర్ణ అంటే చెవి.
మనము గెలిచే పరిస్థితులు ఉన్నా, రకరకాల సందేహాల (Negative Thinking's) వినికిడి వలన ఓడిపోతాము. మరి వీటిని అధిగమించడానికి మార్గం 'ధ్యాన సాధన'.

345:గర్భస్థ శిశువును పోషిస్తున్నది ఏ శక్తి?

-- అదే సకలాన్ని పోషిస్తున్నది, అన్న నిశ్చింతలో జీవించడమే జీవన్ముక్తి.

346:ఒక చిన్నారి మబ్బు తునకకు అది ఎటు వెళుతుందో, ఎందుకు వెళుతుందో, ఎంత వేగంతో వెళుతుందో తనకు ఏమాత్రం తెలియదు.
అయితే ఆ కారణాలు అన్ని ఆ మబ్బుల వెనక గల అనంత ఆకాశానికి బాగా తెలుసు.
మబ్బు = జీవుడు;   ఆకాశం = దేవుడు.

347:అరిటాకు వచ్చి ముల్లు మీద పడ్డా.,
ముల్లు వచ్చి అరిటాకు మీద పడ్డా...
తానే ముల్లు, తానే అరిటాకు, తానే అంతటా ఉన్నాను అని తెలుసుకున్న వాడే సహస్రార స్థితిలో ఉన్నవాడు. దీనినే 'రమతే బాలోన్మత్తవ దేవ' అని అంటారు.

348:సమాధి దశలో మనః స్థితి ఎలా ఉంటుంది అంటే "నీటి నుంచి కొంత సేపు వెలుపల ఉంచి మళ్లీ నీటిలో విడువబడ్డ చేప ఎలాంటి ఆనంద స్థితి అనుభవిస్తుందో" అలాంటి స్థితిలో ఉంటుంది.

349:*గురు అక్షరమాల స్తుతి*
అ - అద్వైతమూర్తి - గురువు
ఆ - ఆనందస్ఫూర్తి - గురువు
ఇ - ఇలదైవం - గురువు
ఈ - ఈశ్వరరూపము - గురువు
ఉ - ఉద్ధరించువాడు - గురువు
ఊ - ఊర్ధ్వముఖుడు - గురువు
ఋ - ఋజువర్తనుడు - గురువు
ౠ - ఋణము లేనివాడు - గురువు
ఎ - ఏమిలేదని చెప్పువాడు - గురువు
ఏ - ఏకమేవాద్వితీయం బ్రహ్మ - గురువు
ఐ - ఐశ్వర్య ప్రదాత - గురువు
ఒ - ఒక్కటే ఉన్నది అని చెప్పువాడు - గురువు
ఓ - ఓంకార రూపము - గురువు
ఔ - ఔదార్య మేరువు - గురువు
అం - అందరూ సేవించేది - గురువు
అః - అహంకార రహితుడు - గురువు
క - కళంకము లేనివాడు - గురువు
ఖ - ఖండరహితుడు - గురువు
గ - గుణాతీతుడు - గురువు
ఘ - ఘనస్వరూపము - గురువు
ఙ - జిజ్ఞాసులకు జ్ఞానప్రదాత - గురువు
చ - చక్రవర్తి - గురువు
ఛ - ఛత్రము వంటి వాడు - గురువు
జ - జనన మరణములు లేని వాడు - గురువు
ఝ - ఝురులవలె బోధించువాడు - గురువు
ఞ - జ్ఞానస్వరూపము - గురువు
ట - నిష్కపటుడు - గురువు
ఠ - నిష్ఠకలవాడు - గురువు

డ - డంబము లేనివాడు - గురువు
ఢ - ఢంకా మ్రోగించి చెప్పువాడు - గురువు
ణ - తూష్ణీభావము కలవాడు - గురువు
త - తత్త్వోపదేశికుడు - గురువు
థ - తత్త్వమసి నిర్దేశకుడు - గురువు
ద - దయాస్వరూపము - గురువు
ధ - దండించి బోధించువాడు - గురువు
న - నవికారుడు - గురువు
ప - పంచేంద్రియాతీతుడు - గురువు
ఫ - ఫలాకాంక్షా రహితుడు - గురువు
బ - బంధము లేనివాడు - గురువు
భ - భయరహితుడు - గురువు
మ - మహావాక్యబోధకుడు - గురువు
య - యమము కలవాడు - గురువు
ర - రాగద్వేష రహితుడు - గురువు
ల - లవలేశము ద్వేషము లేనివాడు - గురువు
వ - వశీకరణశక్తి కలవాడు - గురువు
శ - శమము కలవాడు - గురువు
ష - షడ్భావ వికారములు లేనివాడు - గురువు
స - సహనశీలి - గురువు
హ - హరిహర రూపుడు - గురువు
ళ - నిష్కళంకుడు - గురువు
క్ష - క్షరాక్షర విలక్షణుడు - గురువు
అ-ఎఱుకతో ఉన్నవాడు - గురువు లందరికి గురు పౌర్ణమి శుభాకాంక్షలు 🙏

350:అష్ట సిద్ధులు:-
1. సూక్ష్మ రూపం ధరించగలగడం ➡ అణిమ
2. గొప్ప రూపం ధరించడం ➡ మహిమ
3. తేలికగా అయిపోవడం ➡ లఘిమ
4. బరువుగా అయిపోవడం ➡ గరిమ
5. పొందవలసిన వాటిని పొందడం ➡ ప్రాప్తి
6. విశేషమైన కోరిక తీరడం ➡ ప్రకామ్య
7. అందరిమీద పరిపాలన శక్తి ➡ ఈశత్వ
8. అందరినీ వశపరచుకోవడం ➡ వశిత్వ
✳ మొదటి నాలుగు--- ధ్యానంలో లభ్యమవుతాయి
✳ చివరి నాలుగు--- బ్రహ్మజ్ఞానం నుండి లభ్యమవుతాయి.

351:➡ నా గురించి నేను ఏదైతే అనుకుంటూ ఉంటానో, నా వరకు అదే నిజం.
➡ నా గురించి ఇతరులు ఏదైతే భావిస్తూ ఉంటారో, వారి వరకూ అదే నిజం.
కానీ అన్ని కాలాలలోనూ, అందరికీ సమానంగా ఉండే నిజం అంటూ ఒకటి ఉండాలి కదా! తరచి చూస్తే అదే "సత్యం". ఆ సత్యం ఏమిటంటే అసలు 'నేను' (నామరూపాలు) అన్నది లేనే లేదు అని, ఈ దృశ్య జగత్తు అంతా స్వప్నమే (మాయే) అని.

352:అంతా ఒక్కటిగానే భావించేవాడు - దేవుడు.
అనేకంగా భావించేవాడు - జీవుడు.

353:మన శరీరములో 272000 నాడులున్నాయి. నాడులనగా ప్రాణవాయువు (శ్వాస) యొక్క రాకపోకలకు మార్గములు, నరములు కావు. ఈ 272000 నాడులలో 10 నాడులు ప్రధానమైనవి. వీటిని దశ నాడులు అని పిలుస్తారు. అవి..
1. ఇడ నాడి - ఎడమ ముక్కు రంధ్రం నందు
2. పింగళ నాడి - కుడి ముక్కు రంధ్రం నందు
3. సుషుమ్న నాడి - నాసికాగ్రం నందు
4. గాంధారి నాడి - కుడి నేత్రం
5. అస్తిని నాడి - ఎడమ నేత్రం
6. పూష నాడి - కుడి చెవి
7. యశస్విని నాడి - ఎడమ చెవి
8. ఆలంబన నాడి - నోరు
9. లకుహా నాడి - శిశ్నము
10. శంభని నాడి - గుదము
మరణం సంభవించినప్పుడు పైన ఉదహరించిన 10 ద్వారాలలో ఏదో ఒక ద్వారం గుండా ప్రాణం బయటకు పోవును.

354:శ్వాస రూపంలో మనం తీసుకున్న వాయువు నాసికా రంధ్రాల గుండా ప్రవేశించగానే ఐదు భాగాలుగా విడిపోయి--
1. ప్రాణము 2. అపానము 3. వ్యానము 4. ఉదానము 5. సమానము అను ఐదు ఉప ప్రాణములుగా మారిపోతుంది.
1.ప్రాణము:- అనంతాకాశంలో నుంచి ఎవరి శక్తి మేరకు వారు లోనికి తీసుకొని వాయువు.
2. అపాన వాయువు:- బయటికి వస్తున్న వాయువును అపాన వాయువు అని అంటారు. ఈ వాయువు సహాయంతోనే మల మూత్ర విసర్జనలే కాక శరీరంలోని సమస్య మాలిన్యాలను బయటకు నెట్టబడుతున్నాయి.
3. వ్యాన వాయువు:- మన శరీరానికి మానవాకృతి నివ్వడానికి సహకరించే వాయువు. ఈ వాయువు యొక్క దోషం వల్ల అంగవైకల్యం, మానసిక ఎదుగుదల లోపం, శారీరక ఎదుగుదల లోపం (మరుగుజ్జుతనం) ప్రాప్తించును.
4. ఉదాన వాయువు:- దీని సహాయంతో మనం మాట్లాడగలుగుతున్నాము. దీని లోపం వల్ల నత్తి, నంగి, ముద్ద మాటలు, బొంగురు గొంతు సమస్యలు కలుగును.
5. సమాన వాయువు:- దీని సహాయంతోనే మనం తీసుకున్న ఆహారం శక్తిగా మారి ఏ ఏ భాగానికి ఎంతెంత శక్తి పంపిణీ చేయాలో అంతంత పంపి సమతుల్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. దీని లోపం వల్ల శరీరం తూలి పడటం సంభవించును.

355:శ్వాస విజ్ఞానము:-
శ్వాసతో పుట్టిన మనం, శ్వాస విడిచి వెళ్లిపోయేలోపు అసలా శ్వాసనే గుర్తించకపోవడం, పట్టించుకోకపోవడం ఓ విచిత్రము. అట్టి శ్వాసను మనం గుర్తించకపోయినా, దాని శక్తిని మనం పట్టించుకోకపోయినా -- మనం మనకు తెలియకుండానే దాన్ని మనం ఉపయోగించుకొంటాము. ఉదాహరణకు, ఏదైనా బరువు ఎత్తేటప్పుడు కానీ, కాలువలు దాటవలసి వచ్చినప్పుడు కానీ అసంకల్పితంగానే మనం శ్వాసను బిగిస్తాము. కొన్ని సెకన్లు మాత్రమే జీవించే ప్రాణి నుండి బ్రహ్మం వరకు అందరూ శ్వాసిస్తారు. అలాగే శిలలు, పర్వతాలు, కొండలే కాకుండా ఆకాశం కూడా శ్వాసిస్తుంటుంది. సెకనుకు 18 కి.మీ.ల చొప్పున ఆకాశం వ్యాకోచిస్తుందని శాస్త్రజ్ఞులు పేర్కొన్నారు.

✳ శ్వాస - సోహం:-
మనం శ్వాస తీసుకున్నప్పుడు 'సో' అనే శబ్దం, వదిలేటప్పుడు 'హం' అనే శబ్దం వచ్చును. 'సో'లో 'ఓ' అనే శబ్దం, 'హం'లో 'మ్' అన్న శబ్దం అంతర్లీనంగా ఉన్నది. ఈ రెండు కలిపి 'ఓం' అవుతుంది. ఓం అనగా బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వర శక్తి అనగా ఆదిపరాశక్తి. ఈ వివరణ మనకు తెలియక పోయినా, ఒక్కసారి మనము శ్వాస తీసుకుని వదిలినచో, ఆ ఆదిపరాశక్తి యొక్క ప్రభావం ఖచ్చితంగా మన మీద ఉండి తీరుతుంది అని ఋషుల వాక్కు.
శ్వాస ఎంత వరకు లోపలికి తీసుకుంటామో, అక్కడి నుండే మళ్ళీ వదలి పెడుతున్నాము. ఈ ఉచ్ఛ్వాసకు నిశ్వాసకు మధ్యన ఉండు బిందువు 'శక్తి' యొక్క స్థానం అని తెలుసుకుని, ఆ బిందువు మధ్య ఖాళీ జాగాపై దృష్టి ఉంచగలిగితే అదే 'ప్రాణాయామము' అనబడుతుంది.
✳ శ్వాస - ఆయుష్షు:-
ప్రాణికోటికి భగవంతుడు ఆయుష్షును శ్వాస లెక్కలో ఇవ్వడం జరిగింది. నిమిషానికి ఎక్కువ శ్వాసలు ఖర్చు పెట్టినచో- తక్కువ ఆయుష్షు., మరి నిమిషానికి తక్కువ శ్వాసలు తీసుకున్నచో - ఎక్కువ ఆయుష్షు కలిగి ఉంటారు. సాధారణ మానవుడు సాధారణ కాలంలో నిమిషానికి 15 సార్లు శ్వాస తీసుకుంటాడు. పరుగెత్తినపుడు, కోపంగా ఉన్నప్పుడు 18-24 సార్లు శ్వాసిస్తాడు. కామకేళి అనగా మైథున కాలంలో 35 సార్లు అంటే అన్నిటికన్నా ఎక్కువ శ్వాసలు ఖర్చు పెడతాడు. మనిషి సరాసరిన రోజుకు 21,600 సార్లు శ్వాసిస్తాడు.
➡ కోతి నిమిషానికి 32 సార్లు శ్వాసించి 20 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది.
➡ కుక్క నిమిషానికి 38 సార్లు శ్వాసించి 13 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది.
➡ గుర్రం 19 సార్లు శ్వాసించి 35 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది.
➡ తాబేలు నిమిషానికి 5 సార్లు శ్వాసించి 200 సంవత్సరాలు జీవిస్తుంది.
✳ శ్వాస - నాడులు:-
మన శరీరములో 272000 నాడులున్నాయి. నాడులనగా ప్రాణవాయువు (శ్వాస) యొక్క రాకపోకలకు మార్గములు, నరములు కావు. ఈ 272000 నాడులలో 10 నాడులు ప్రధానమైనవి. వీటిని దశ నాడులు అని పిలుస్తారు. అవి..
1. ఇడ నాడి - ఎడమ ముక్కు రంధ్రం నందు
2. పింగళ నాడి - కుడి ముక్కు రంధ్రం నందు
3. సుషుమ్న నాడి - నాసికాగ్రం నందు
4. గాంధారి నాడి - కుడి నేత్రం
5. అస్తిని నాడి - ఎడమ నేత్రం
6. పూష నాడి - కుడి చెవి
7. యశస్విని నాడి - ఎడమ చెవి
8. ఆలంబన నాడి - నోరు
9. లకుహ నాడి - శిశ్నము
10. శంభని నాడి - గుదము
మరణం సంభవించినప్పుడు పైన ఉదహరించిన 10 ద్వారాలలో ఏదో ఒక ద్వారం గుండా ప్రాణం బయటకు పోవును.
వీటిల్లో అత్యంత ప్రధానమైనది 3 నాడులు. అవి
1. ఇడ నాడి - ఎడమ ముక్కు రంధ్రం నందు
2. పింగళ నాడి - కుడి ముక్కు రంధ్రం నందు
3. సుషుమ్న నాడి - నాసికాగ్రం నందు
మనం తీసుకుంటున్న శ్వాస కుడి ముక్కు ద్వారా ఎక్కువగా బయటకి ప్రవేశిస్తే సూర్యనాడి పనిచేస్తుందని, ఎడమ ముక్కు ద్వారా ఎక్కువగా బయటకు వస్తే చంద్ర నాడి పనిచేస్తుందని తెలుసుకోవలెను. సుషుమ్న నాడి యందు శ్వాస ఆడుతున్నప్పుడు రెండు ముక్కు రంధ్రాల గుండా

శ్వాస బయటకు వస్తుంటుంది. ఎడమ నుండి కుడికి, కుడి నుండి ఎడమకు శ్వాస మార్చుకుంటున్నప్పుడు కొన్ని సెకన్లు మాత్రమే సుషుమ్న నాడి యందు శ్వాస నడుస్తుంది. ఈ సమయంలో మనం ఏమి ఆశించిన అవి సిద్ధించును.
సూర్యనాడి ఉష్ణ శక్తికి, చంద్రనాడి శీతల శక్తికి ప్రతీకలు. అందువలన శీతల వ్యాధులకు సూర్యనాడి, ఉష్ణ సంబంధిత వ్యాధులకు చంద్రనాడి ఉపయోగకరము. మరి సూర్యనాడి నడుస్తున్నప్పుడు ఘన పదార్థాలు, చంద్రనాడి నడుస్తున్నప్పుడు ద్రవపదార్థాలు తీసుకోవడం ఉత్తమం. కొద్దిసేపు ఎడమ చేతి కింద ఒత్తిడి తెచ్చిన లేదా ఎడమ వైపు తిరిగి పడుకున్నా కుడి శ్వాస ఆడడం ప్రారంభమవుతుంది., అలాగే ఎడమ శ్వాసను నడపాలంటే కుడి చేతి కింద ఒత్తిడి తెచ్చిన లేక కుడి వైపు తిరిగి పడుకున్నా కొద్దిసేపట్లో ఎడమవైపుకు మారుతుంది.
స్త్రీ, పురుషులిద్దరూ ఒకే నాడి నడుస్తుండగా సంయోగం చేసినా అసలు గర్భధారణ జరుగదు. పురుషుని యొక్క ఎడమ స్వరం, స్త్రీ యొక్క కుడి స్వరం పని చేస్తుండగా సంయోగం జరిగితే పుత్రికా సంతానం కలుగుతుంది., అలాకాకుండా పురుషుని యొక్క కుడి స్వరం, స్త్రీ యొక్క ఎడమ స్వరం పనిచేస్తుండగా సంయోగం జరిగితే పుత్ర సంతానం కలుగుతుంది.
✳ శ్వాస - పంచప్రాణాలు:-
శ్వాస రూపంలో మనం తీసుకున్న వాయువు నాసికా రంధ్రాల గుండా ప్రవేశించగానే ఐదు భాగాలుగా విడిపోయి--
1. ప్రాణము 2. అపానము 3. వ్యానము 4. ఉదానము 5. సమానము అను ఐదు ప్రాణములుగా మారిపోతుంది.
1.ప్రాణము:- అనంతాకాశంలో నుంచి ఎవరి శక్తి మేరకు వారు లోనికి తీసుకొని వాయువు.
2. అపాన వాయువు:- బయటికి వస్తున్న వాయువును అపాన వాయువు అని అంటారు. ఈ వాయు సహాయంతోనే మల మూత్ర విసర్జనలే కాక శరీరంలోని సమస్య మాలిన్యాలను బయటకు నెట్టబడుతున్నాయి.
3. వ్యాన వాయువు:- మన శరీరానికి మానవాకృతి నివ్వడానికి సహకరించే వాయువు. ఈ వాయువు యొక్క దోషం వల్ల అంగవైకల్యం, మానసిక ఎదుగుదల లోపం, శారీరక ఎదుగుదల లోపం (మరుగుజ్జుతనం) ప్రాప్తించును.
4. ఉదాన వాయువు:- దీని సహాయంతో మనం మాట్లాడగలుగుతున్నాము. దీని లోపం వల్ల నత్తి, నంగి, ముద్ద మాటలు, బొంగురు గొంతు సమస్యలు కలుగును.
5. సమాన వాయువు:- దీని సహాయంతోనే మనం తీసుకున్న ఆహారం శక్తిగా మారి ఏ ఏ భాగానికి ఎంతెంత శక్తి పంపిణీ చేయాలో అంతంత పంపి సమతుల్యాన్ని కలుగజేస్తుంది. దీని లోపం వల్ల శరీరం తూలి పడటం సంభవించును.
✳ శ్వాస - చక్రాలు:-
ఈ శ్వాస ప్రతిరోజు ఉదయము సరిగ్గా 6 గంటలకు మొదలై
➡ మూలాధార చక్రము నందు - 600 సార్లు
➡ స్వాధిష్ఠాన చక్రము నందు - 6000 సార్లు
➡ మణిపూరక చక్రము నందు - 6000సార్లు
➡ అనాహత చక్రము నందు - 6000 సార్లు
➡ విశుద్ధి చక్రము నందు - 1000 సార్లు
➡ ఆజ్ఞా చక్రము నందు - 1000 సార్లు
➡ సహస్రారము నందు - 1000 సార్లు
అనగా, రోజుకు 21600 సార్లు పయనిస్తోంది.
✳ శ్వాస - అంగుళాలు:-

సాధారణంగా శ్వాసను సాధకుడు 12 అంగుళాలు వదులుతాడు. శ్వాసను ఎవరైతే లోతుగా - నిదానంగా - దీర్ఘంగా తీసుకొని దానిపై దృష్టి ఉంచి విడవటం చేస్తుంటే శ్వాస యొక్క అంగుళాలు తగ్గును.
➡ శ్వాసను 11 అంగుళాలకు కుదిస్తే - ప్రాణం స్థిరమవుతుంది.
➡ శ్వాసను 10 అంగుళాలకు కుదిస్తే - మహాకవి అవుతాడు.
➡ శ్వాసను 9 అంగుళాలకు కుదిస్తే - బ్రహ్మానందం కలుగుతుంది.
➡ శ్వాసను 8 అంగుళాలకు కుదిస్తే - దూరదృష్టి కలుగును.
➡ శ్వాసను 6 అంగుళాలకు కుదిస్తే - ఆకాశగమనం చేయగలుగుతాడు.
➡ శ్వాసను 4 అంగుళాలకు కుదిస్తే - సర్వ సిద్ధులు ప్రాప్తిస్తాయి.
➡ శ్వాసను 2 అంగుళాలకు కుదిస్తే - కావలసిన రూపం ధరించిగలుగుతాడు.
➡ శ్వాసను 1 అంగుళానికి కుదిస్తే - అదృశ్యం అవ్వగలరు.
మరింత సాధన చేయగా శ్వాస అవసరమే వారికి ఉండదు. అలాంటి వారు అమరులు అవుతారు.
✳ శ్వాస - సృష్టి వయస్సు:-
మనము రోజుకు తీసుకునే శ్వాసలను (21600) రెట్టింపు చేసి ఒక సున్నను చేర్చిన
➡ కలియుగం - 4,32,000 సంవత్సరాలు.
➡ రెట్టింపు చేసిన ద్వాపర యుగం - 8,64,000 సంవత్సరాలు.
➡ మూడు రెట్లు చేసిన త్రేతా యుగము- 12,96,000 సంవత్సరాలు.
➡ నాలుగు రెట్లు చేసిన కృత యుగము - 17,28,000 సంవత్సరాలు.
➡ పది రెట్లు చేసిన చతుర్ యుగము (కలి+ద్వాపర+త్రేతా+ కృతయుగములు) - 43,20,000 సంవత్సరాలు.
✳ శ్వాస - సాధన:-
సుఖంగా ఉండే పద్ధతిలో కూర్చొని, మృదువుగా కళ్లుమూసుకుని, మన నాశికా రంధ్రాల ద్వారా లోపలికి ప్రవేశించిన శ్వాస తిరిగి అదే నాశికా రంధ్రాల ద్వారా బయటకు వెళ్లడాన్ని గమనిస్తుండాలి. ఇలా చేయగా, చేయగా మనస్సు యొక్క పరుగు క్రమేపీ తగ్గి క్రమక్రమంగా ఆగిపోతుంది. అప్పుడు బ్రహ్మరంధ్రం ద్వారా అనంతమైన విశ్వమయప్రాణశక్తి లభ్యమౌతుంది.
మరి ఇంతటి శక్తివంతమైన శ్వాసకు సంబంధించిన సాధన చేసుకునేందుకు మనము ఏ హిమాలయాలకు, ఏ అరణ్యాలకు వెళ్ళి పోవాల్సిన అవసరం లేదు. ఎక్కడ ఉన్న వాళ్ళు అక్కడే ఉంటూ, ఎలా ఉన్న వాళ్ళు అలాగే ఉంటూ, మనం చేసే పనులు ఏవి మానుకోకుండానే, ఖాళీగా ఉన్న సమయంలో ఈ అద్భుత సాధన సులువుగా చేసుకోవచ్చు. దీనిని చిన్న పిల్లల (5 సం"ల) నుండి ముసలి వారి దాకా ఎవరైనా చేయవచ్చును.
84 లక్షల జన్మల తరువాత లభ్యమైన ఈ మానవ జీవితమును వృధా చేయకుండా, వివేకవంతులముగా దీనిని సద్వినియోగపరచుకోగలరు.

356:అహంకారం, మమకారం అన్నవి ఉన్నంతకాలము 'సేవ' అన్నది అసంభవం.
➡ అహంకారం అంటే నేను అనే స్పృహ.
➡ మమకారం అంటే నాది అనే స్పృహ.
ఈ రెండు స్పృహలు అంతరించినప్పుడే 'సేవ' అంకురిస్తుంది.

357:మృత్యుంజయత్వం అంటే మృత్యువు గురించి భయం లేకపోవడం.

358:సద్గురువు:-
✳ గురుర్బ్రహ్మ - అన్నీ తెలిసినవాడు, మధురంగా చెప్పగలిగిన వాడు.
✳ గురుర్విష్ణు - వినేలా చేయగలడు, నాయకత్వం వహించగలడు.

✳ గురుర్దేవో మహేశ్వరః - ఎంతవరకు చెప్పాలో, ఎప్పుడు ఆపాలో, ఎక్కడ ఆపాలో చక్కగా తెలిసినవాడు. సంపూర్ణ ఫలితాలను ఇచ్చే వాడు.
పై మూడు విషయాలు కలిగినవారే సద్గురువు.

359:✳ బ్రతకడానికి చేసేది - యాచన
✳ ఆధ్యాత్మిక విద్య కోసం చేసేది - భిక్ష.
ఆ దివ్యమైన ఆశయానికి (ఆధ్యాత్మిక విద్య కై) సంసిద్ధులను చేయడానికే 'భిక్షాటన' అనే తంతు జరుపుతారు ఉపనయనం లో.
అనగా,
➡ భిక్షాటన చేసైనా విద్యను అభ్యసించాలి.
➡ భిక్షాటన చేసైనా విద్యను పంచాలి.
➡ భిక్షాటన చేసైనా విద్యను బ్రతికించాలి.

360:✳ విద్య = విద్+యః
విద్ = తెలుసుకోవడం; యః = దేనివల్లనైతే
"దేనివల్లనైతే యదార్ధ జ్ఞానం తెలుసుకుంటామో దానిని విద్య" అంటారు.
✳ మహదవధానం:-
మహత్ అంటే గొప్ప.
అవధానం అంటే విద్య.
కనుక మహదవధానం అంటే 'అన్నిటికన్నా గొప్ప విద్య' అని అర్ధం.
➡ అన్ని విద్యలలో యోగ విద్యయే, బ్రహ్మ విద్యయే గొప్ప విద్య.

361:➡ My dear 'Friends' (మిత్రత్వం)
➡ My dear 'Masters' (స్వామిత్వం)
➡ My dear 'Gods' (దైవత్వం)
✳ "నా వాస్తవాన్ని నేను సృష్టించుకున్నాను" అన్న అవగాహన పేరే స్వామిత్వం.
✳ "నువ్వు అసలు శరీరమే కాదు; ఆత్మ పదార్ధానివి; నువ్వు శాశ్వతమైన అనంతమైన ఆత్మవు. నేను కూడా అదే. నేనొక దైవాన్ని. నువ్వు ఒక దైవానివి" అన్న అవగాహనే దైవత్వం.
✳ మిత్రత్వం అనేది Thoery కాదు, Practical కోర్స్. సకల ప్రాణికోటితో మిత్రత్వంలో ఉండాలి.

362:గుణాలు - ఉదాహరణ - కర్మలు:-
(గుణం అంటే అంతర్ పరిస్థితి.
కర్మ అంటే బహిర్ కార్యకలాపం.)
1. తమోగుణం - కుంభకర్ణుడు - శారీరక అవసరాలు కోరతారు. బద్ధకం ఎక్కువ. కష్టాలు వస్తే ఆర్తనాదాలు చేసేవాళ్ళు.
2. రజోగుణం - రావణాసురుడు - మానసిక అవసరాలు కోరతారు. దీనికోసం ఎంతటి అధర్మానికైనా తెగిస్తారు.
3. సత్వగుణం - విభీషణుడు - బుద్ధి పరమైన ఎదుగుదలను కోరతారు. ధర్మాభిలాషులు. చకచకా పనులు చేస్తారు.
4. శుద్ధ సాత్వికులు - హనుమంతుడు - జ్ఞాన యోగ జిజ్ఞాసువులు. పరిణతి చెందిన బుద్ధిజీవులు.
5. నిర్గుణులు - శ్రీ రాముడు - జ్ఞానులు.

363:ఉపనయనం అంటే అంతరార్ధం:-
మూడవకన్ను, దివ్య దృష్టి, దివ్యయానం, దివ్య శ్రవణం మొదలైన సిద్ధులు అని.

364:ఆకలికి లొంగిపోయేవాడు, నిద్రపోయేవాడు మొదటి జన్మలలో ఉంటే;
ఆకలిని, నిద్రని జయించినవాడు చివరి జన్మలలో ఉంటారు.

365:నువ్వు జీవించి ఉన్నావంటే., ఈ భూమి మీదకి నువ్వు వచ్చిన పని ఇంకా పూర్తి కాలేదనే అర్థం.

366:➡ సంచిత కర్మ:- గతించినది.
➡ ప్రారబ్ధ కర్మ:- ప్రస్తుతం అనుభవిస్తున్న కర్మ.
➡ అగామి కర్మ:- ఫలించబోయేది. దీన్ని మాత్రమే మనం నిరోధించగలం.

367:విగ్రహం నిగ్రహం కోసమే.

368:పుట్టడానికి ముందు ఏమిటో తెలియదు.,
మరణం తర్వాత ఏమిటో తెలియదు.,
అందువల్ల ఈ శరీరం ఉన్నప్పుడే తెలుసుకోవలెను.

369:వర్తమానమే వర్తమానాన్ని సృష్టిస్తూ ఉంటుంది.

370:ఆచార్యుడు
➡ మొదట- వివిధ శాస్త్రాలు, అనేక గురువుల ద్వారా ఆత్మజ్ఞానాన్ని సేకరించి,
➡ దానిని, సాధన ద్వారా తన అనుభవంగా మార్చుకొని,
➡ తర్వాత, ఆ ఆత్మవిద్యని ఇతరులచేత కూడా ఆచరింపచేస్తూ ఉంటాడు.

371:మనలో మనం పొందేది - భోగం.
ఇతరుల దగ్గర మనం పొందేది - వైభోగం.
ధ్యానమే భోగం, జ్ఞానమే వైభోగం.

372:నేను అనేది మేనులో ఉన్నప్పుడు - శివం
నేను అనేది మేను నుండి తొలగినప్పుడు - శవం

373:చైతన్య శకలాలు (దేహి/ఆత్మ) + ప్రాణశక్తి శకలాలు (పదార్థం/ప్రకృతి) = సజీవ దేహం.

374:భక్తి అనగా మనము చూచు ప్రతి వస్తువు నందు భగవంతుని (మహా మూల చైతన్యమును)
దర్శించుటయే భక్తియగును.

375:మాంసాహారం తినకూడదు:-
'మనిషి మాంసాహారం ఎందుకు తినకూడదు' అని అనడానికి కొన్ని కారణాలు...
1. ప్రకృతి సిద్ధమైన కారణాలు
2. శరీర నిర్మాణ కారణాలు
3. మానసిక కారణాలు
4. ఆధ్యాత్మిక కారణాలు
1. ప్రకృతి సిద్ధమైన కారణాలు:-

మాంసాహార జంతువులు మాంసాహారం మాత్రమే భుజిస్తాయి., శాకాహార జంతువులు శాకాహారాన్ని మాత్రమే భుజిస్తాయి. మనిషి మాంసాహారా, శాకాహారా అని తెలుసుకోవాలంటే - మనిషికి, మాంసాహార జంతువులకు గల అలవాట్లను పోల్చి చూద్దాం.
➡ మాంసాహార జంతువులైన పిల్లి, కుక్క, పులి ఇవన్నీ నీటిని నాలుకతో తాగుతాయి. శాకాహార జంతువులైన ఆవు, గేదె మరియు మనిషి పెదవుల సహాయంతో నీటిని తాగుతారు.
➡ మాంసాహార జంతువులకు పుట్టిన పిల్లలు 2,3 రోజులకు కానీ కళ్ళు తెరువవు. కానీ మానవ శిశువు పుట్టిన వెంటనే కళ్ళు తెరుస్తుంది.
➡ మాంసాహార జంతువుల గోళ్లు వంపు తిరిగి ఉంటాయి. శాకాహార జంతువులకు గోళ్ళు ఒంపు తిరిగి ఉండవు.
➡ మాంసాహార జంతువులకు మాంసం చీల్చటానికి 'కోరపళ్ళు' ఉంటాయి. మనిషికి 'కోరపళ్ళు' ఉండవు.
ఈ తేడాలను గమనిస్తే మనిషి 'ప్రకృతి సిద్ధంగా శాకాహారి' అని, మాంసాహారం తినటం ప్రకృతి విరుద్ధం అని తెలుస్తోంది.
2. శరీర నిర్మాణ కారణాలు:-
మనిషి జీర్ణాశయంలో ఆహారం 3 లేక 4 గంటలు మాత్రమే నిలువ ఉంటుంది. ఆ సమయం మాంసాహారం పూర్తిగా జీర్ణం అవ్వడానికి సరిపోదు. అసంపూర్ణంగా జీర్ణమైన మాంసాహారంలో 'టాక్సిన్ అమినో ఆమ్లాలు' (విష పదార్థాలు) ఉత్పన్నమవుతాయి. వీటి ఉత్పత్తి వల్ల కాలేయం, మూత్రపిండాలు సరిగా పనిచేయవు. జీవ రసాయనిక చర్యలు కుంటుపడి గ్యాస్ సమస్య పెరుగుతుంది. "అసంపూర్ణ జీర్ణం సకల రోగాలకు మూలం", అందువల్ల మాంసాహారం మానవ శరీరానికి నిషిద్ధం.
3. మానసిక కారణాలు:-
ఒక కోడిని కోసేటప్పుడు, అది ఎంతో బాధతో గిలాగిలా కొట్టుకుంటుంది, భయంతో రెక్కలు టపటపలాడిస్తుంది. అతి భయం వల్ల దాని శరీరంలో కొన్ని విష పదార్థాలు ఉత్పన్నమవుతాయి. ఈ విష పదార్థం కోడి యొక్క శరీరం అంతా వ్యాపించి ఉంటుంది. అంటే ఆ కోడి తింటున్నప్పుడు దాని భయాన్ని కూడా తింటున్నామన్నమాట. ఇదే పరిస్థితి ఏ జంతువుని తిన్నా జరుగుతుంది. ఆ జంతువు యొక్క భయాలే మనలోని 'మానసిక ఆందోళనలు'.
4. ఆధ్యాత్మిక కారణాలు:-
➡ చనిపోయిన శరీరాన్ని 'మృత కళేబరాలు' అంటారు. అలాంటి మృత కళేబరాలను మన శరీరంలో పడవేసి 'దేవాలయం' వంటి శరీరాన్నీ 'స్మశాన వాటిక'గా చేసుకోకూడదు.
➡ మనకు కనబడే స్థూల శరీరం చుట్టూ, ఎనర్జీ బాడీ ఉంటుంది. మాంసాహారం తినడం వలన ఈ ఎనర్జీ బాడీ క్షీణిస్తుంది. ఆ కారణంగా 'రోగ నిరోధక శక్తి' తగ్గిపోతుంది, దీని వల్ల రోగాలు సంభవిస్తాయి.
➡ మనలో ప్రవేశించే విశ్వప్రాణశక్తి మాంసాహారం వల్ల ఉత్పన్నమయ్యే 'నెగటివ్ ఎనర్జీ' ఆటంకపరుస్తుంది. అందుకే "మాంసాహారం తినకూడదు".

376:కదలని ఆకాశంలో భూమి కదలడం మహిమ కాదా!
కదిలే భూమిపై మనం నిశ్చలంగా ఉండడం మహిమ కాదా!
ప్రతి కదలిక "చైతన్యపు" మహిమే అని కనుగొన్న వాడే 'సిద్ధుడు'.

377:ఒక సద్గురువుని దర్శిస్తే మీరు వట్టి చేతులతో బయటకు వెళ్లరు.
👉 నాస్తికుడు - ఆస్తికుడు గా
👉 ఆస్తికుడు - జ్ఞానిగా
👉 జ్ఞాని - గురువుగా
రూపాంతరం చెందుతారు.

378:జీవితమంటే ఒక సమస్య నుండి ఇంకో సమస్యలోనికి ప్రయాణం మాత్రమే.
"ధ్యాన సాధన" ద్వారా సమస్యల నుండి నేర్చుకోవలసిన జ్ఞానాన్ని నేర్పుగా పొందగలము.

379:✳ 'నేను', 'నాది' అనే భావాలను పూర్తిగా తుడిచి పెట్టుకుంటూ ఉండడమే
- భక్తియోగం.
✳ సంకల్ప, వికల్పాలను ఎప్పటికప్పుడు సరిచేసుకుంటూ మనస్సుని శుద్ధి చేసుకోవడమే
- కర్మయోగం.
✳ బుద్ధిని సునిశితం చేసుకుంటూ, అంటే నిత్యానిత్య విచక్షణాజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకుంటూ పోవడమే
- జ్ఞాన యోగం.
✳ చిత్తవృత్తులను నిరోధించుకుంటూ కావలసినప్పుడల్లా సమాధి ప్రజ్ఞను పొందడమే
- రాజయోగం.

380:జ్ఞానం అంటే మన గురించి మనం విస్తారంగా తెలుసుకోవటం.
ధ్యానం అంటే మనతో మనం విస్తారంగా ఉండటం.

381:మనం నాలుగు పదార్థాలం... మనకు
➡ దేహ పదార్థం - తల్లిదండ్రుల నుండి
➡ మనో పదార్థం - సమాజం దగ్గర నుండి
➡ బుద్ధి పదార్థం - గత జన్మల నుండి
➡ ఆత్మ పదార్థం - సృష్టికర్త దగ్గర నుండి వచ్చినవి.
పై మూడు అందరికీ వేరే వేరే! కానీ ఆత్మ పదార్థం అందరికీ ఒకటే. కనుక, ఆత్మ పదార్థానికి ఎవరైతే చేరుకుంటారో (ధ్యానం ద్వారా)., వారి జీవితంలో ఆనందం, ఆరోగ్యం లభ్యమవుతాయి.

382:"నేను" చైతన్య స్వరూపాన్ని!
మారే వ్యవస్థలో మారని దానిని!
ఈ చైతన్యం, విశ్వ చైతన్యంలో భాగమని తెలుసుకోవాలి!!

383:ప్రాపంచిక జీవితం అంటే శరీరంతో జీవించటం.
ఆధ్యాత్మిక జీవితం అంటే ఆత్మతో జీవించటం.

384:దేహం - అణువుల సముదాయం.
మనస్సు - ఆలోచనల సముదాయం.
బుద్ధి - అవగాహనల సముదాయం.
ఆత్మ - అనుభవాల సముదాయం.

385:ఒకరు:- ఇల్లు ఈశాన్యం వైపు తిరిగి ఉంటే మంచిదని వాస్తు చెబుతోంది ...
సద్గురు:- బుద్ధి ఈశాన్యం (అధిపతి ఈశ్వరుడు) వైపు తిరిగి ఉంటే మంచిది.

386:మెలకువలోని ఆలోచనల ప్రవాహమే, నిద్రలోని స్వప్నాల వల.
మెలకువలో ఆలోచనలు లేనట్లయితే, నిద్రలో స్వప్నాలు కూడా ఉండవు.

387:అంతా మిథ్య అని తెలుసుకున్నవాడు.,

తానే దైవ పదార్థం అని తెలుసుకోగలుగుతాడు.

388:బ్రహ్మం సర్వత్రా వ్యాపించి ఉన్నది.,
ఏది ఉన్నా అది నీది కాదని తెలిసి భోగించాలి.

389:నాదయోగికి శబ్దం ఆహారం!
ధ్యాన యోగికి శ్వాస ఆహారం!
ఆత్మయోగికి ఆనందం ఆహారం!

390:శ్వాస - శరీరానికి, ఆత్మకు మధ్యన వంతెన.

391:ఎప్పటి వరకు దృశ్యం సత్యమనిపించునో, అప్పటివరకు ద్రష్ట (చూచువాని) మీదికి ధ్యానం వెళ్లదు.
ఎప్పుడు దృశ్యం అసత్యమగునో, అప్పుడు ద్రష్ట మీదికి ధ్యానం వెళ్ళును.

392:మూడు స్థితులు:-
1. పరమాత్మ వేరు, జీవుడు వేరు.
(సముద్రం వేరు, కెరటం వేరు)
2. జీవుడు - పరమాత్మ లోని అంశ మాత్రమే.
(కెరటం - సముద్రంలోని భాగం మాత్రమే)
3. అసలు జీవునికీ, పరమాత్మకీ బేధం లేదు.
(కెరటం, సముద్రం ఒకటే)

393:జీవిత ధ్యేయం:-
పరిమితంలో జీవిస్తూ, అపరిమితాన్ని అవగాహన చేసుకోవడం.

394:మన ఆలోచనలు మరియు కర్మల సమిష్టి ఫలితమే 'విధి వ్రాత' అంటే.

395:భక్తి అంటే
➡ అన్నింటిలోనూ 'మనల్ని' చూసుకునే స్థితి.
➡ మనలో 'అంతటినీ' చూసుకునే స్థితి.
స్వ, పర భావనారహిత స్థితి.

396:నోటిలోని మౌనం, మనస్సులోని శూన్యం - దాని పేరు ధ్యానం.
➡ మౌనం వలన మన ప్రాణ శక్తి బయటకు పోకుండా ఆదా అవుతుంది.
➡ కానీ ధ్యానం వలన బయటి విశ్వశక్తి మన లోపలికి వస్తుంది.
ధ్యానం అన్నది మౌనంతోనే ప్రారంభమవుతుంది.

397:➡ కళ్ళు తెరిస్తే - సాకార ధ్యానం.
➡ కళ్ళు మూస్తే - నిరాకార ధ్యానం.
నిరాకార ధ్యానమే మహా తపస్సు. దీనివల్ల
అనుభవించేవాడు - అనుభవింపపడేవాడు - అనుభవం.
ఈ త్రిపుటాలన్నీ పోతాయి.

398:"ధ్యానం నిర్విషయం మనః"
మనస్సులో ఏ విషయము లేకుండా చేసుకోవడమే ధ్యానము

399:ఎంత ఎక్కువగా ధ్యానం చేస్తే --
➡ అంత ఎక్కువగా మనస్సు స్థిరమవుతుంది
➡ అంతగా మన చైతన్యం విస్తరిస్తుంది
➡ అంతగా వివేకం పెరుగుతుంది
➡ అంతగా సత్యం గోచరిస్తుంది
ఈ విశ్వ రహస్యాలు మనకు మరింత వివరంగా, యధాతథంగా ప్రకాశిస్తాయి.

400:ఆలోచన = అయితే భూతకాలం, లేకపోతే భవిష్యత్ కాలం.
శ్వాస = భూతకాలం కాదు, భవిష్యత్తు కాదు. నిరంతరం అది వర్తమానమే.
వర్తమానంలో స్థితమైతే అనగా 'శ్వాస మీద ధ్యాస' (Simple & Powerful Technique) విధానం ద్వారా చిత్తం (మనస్సు) త్వరగా శూన్యస్థితిని (ధ్యానస్థితి) పొందుతుంది.

401:విఘ్నేశ్వర పూజ:-
[విఘ్నము + ఈశ్వర + పూజ]
➡ విఘ్నము అంటే అడ్డంకులు
➡ ఈశ్వరుడు చేసేది ధ్యానము (తపస్సు)
➡ పూజ అనగా 'పూ'ర్తిగా 'జ'యించడం
అందువలన విఘ్నేశ్వర పూజ అంటే ..,
"మన సంకల్పం సిద్ధించాలంటే ధ్యానం చేసి మన యొక్క విఘ్నాలను తొలగించుకొని ఆ సంకల్పాన్ని పూర్తిగా జయించడం" అన్నమాట.

402:'దేహం మాత్రమే నేను' అని భావించడమే అజ్ఞానం.
ధ్యానం ఆ అజ్ఞానాన్ని తొలగిస్తుంది.
ధ్యానం వలన 'ఆత్మే తాను' అనే జ్ఞానం కలుగుతుంది.

403:శరీరాన్ని మరచి మనసుని పట్టుకుంటే - ధ్యాన యోగం. (యోగః చిత్తవృత్తి నిరోధః)
మనసుని మరచి బుద్ధిని పట్టుకుంటే - బుద్ధి యోగం. (అహింసా పరమో ధర్మః)
బుద్ధిని మరచి ఆత్మను పట్టుకుంటే - జ్ఞాన యోగం. (శుభాశుభ పరిత్యాగి)
ఆత్మను మరచి సర్వాత్మలతో కలిసి ఉంటే - సేవ యోగం. (మాధవ సేవే మానవ సేవ)

404:అక్షరాభ్యాసం:-
అక్షరం + అభ్యాసం
క్షరం అంటే నశించేది.
అక్షరం అంటే నశింపులేనిది.
నశింపులేనిది ఆత్మ పదార్థం.
కావున అక్షరం అనగా ఆత్మ పదార్థమే.
ఆ ఆత్మ పదార్థాన్ని తెలుసుకోవాలంటే చేయవలసిన అభ్యాసము "ధ్యానమే".

405:త్రికరణ శుద్ధి అంటే --
➡ మన మనస్సులో ఏది ఉంటుందో దాన్నే మాట్లాడటం.
➡ ఏది మాట్లాడుతున్నామో దాన్నే చేయడం.

➡ ఏం చేస్తున్నామో దాని గురించే మాట్లాడటం.

406:శిష్యుడు:- సృష్టి, స్థితి, లయాలెందుకు?
సద్గురు:- ఇదంతా మాయమయి లీలా విశేషం.
➡ లీల అన్నాక 'ఎందుకు?' అన్న ప్రశ్నకు తావులేదు.
➡ లీలను లీల గానే దర్శించడం కంటే పరమార్థం వేరే ఏమీ లేదు.
➡ చూ-స్తూ ఉం-డు (సాక్షితత్వం)
ఈ నాలుగు అక్షరాలే ఆధ్యాత్మిక సారం.

407:➡ శ్వాస మీద ధ్యాస + సరైన వ్యవధి + ప్రతిరోజు
= ఆనాపానసతి అభ్యాసం
➡ ఆనాపానసతి ద్వారా
= మనోనిశ్చలత / ప్రాణశక్తి విజృంభణ
➡ ధ్యానము + స్వాధ్యాయము + సజ్జన సాంగత్యము ద్వారా
= జ్ఞాన చక్షువు
➡ జ్ఞాన చక్షువు ద్వారా
= అనుక్షణ జాగరుకత
➡ అనుక్షణ జాగరుకత ద్వారా
= సంకల్పశక్తి
➡ వికల్ప రహిత సంకల్ప ఏకధార ద్వారా
= సంకల్ప శుద్ధి
➡ సంకల్ప శుద్ధి + సంకల్పశక్తి + పరిశ్రమ ద్వారా
= సంకల్ప సిద్ధి.

408:లక్ష్మీదేవి ఎల్లప్పుడు నారాయణుని పాదాల చెంతే వుంటుంది.
అంతరార్థం ఏమిటంటే:-
నరుడు లక్ష్మిని (సంపదని) నెత్తిమీద పెట్టుకున్నందు వల్లే కష్టాల పాలవుతున్నారు.
నారాయణుడు అనగా ఆత్మ పదార్థం.
(నారాయణ= నరునిలో ప్రయాణం చేసేది =ఆత్మ)
నేను ఆత్మ పదార్థాన్ని అని తెలుసుకున్న వారికి లక్ష్మి ఎల్లప్పుడు పాదాల చెంతే కదా ఉండేది.

409:బుద్ధ ప్రబోధిత ధ్యానమార్గం -- ఆనాపానసతి:-
పశువును పశుపతిగా చేసే పాశుపతాస్త్రమే 'ఆనాపానసతి' ధ్యాన మార్గం.
➡ పాళీ భాషలో 'ఆన' అంటే 'ఉచ్ఛ్వాస'
➡ 'అపాన' అంటే 'నిశ్వాస'
➡ 'సతి' అంటే 'కూడుకుని 'ఉండడం'.
కనుక ఆనాపానసతి అంటే మన శ్వాసను మనం సాక్షి తత్వంగా గమనించడమే.
👉 దీనివల్ల మన మనస్సు త్వరగా శూన్య స్థితిని పొందును.

410:ఇతరుల 'చరణాల'ను వదలి 'ఆచరణ'ను మొదలుపెట్టాలి.

411:✳ భౌతిక శరీరం - అద్దం లో చూడవచ్చు - మాతాపితానుసారిణి
✳ మనస్సు - చేసే కర్మలను బట్టి తెలుస్తుంది - సమాజానుసారిణి
✳ బుద్ధి - గురువుకు తెలుస్తుంది - కర్మానుసారిణి

✳ ఆత్మ - ధ్యానంలో దొరుకుతుంది - సర్వాత్మానుసారిణి
✳ సర్వాత్మ - చూడటానికి ఏమీ లేదు - ఏ అనుసారిణి కాదు, ఎందుకంటే ఆత్మే సర్వాత్మ కనుక.

412:ఎలా మొదలుపెడతావో ధ్యానాన్ని...
అది నీ సమస్య ;
ధ్యానం మొదలైందా ...
ఇక సమస్యలన్నింటికీ అదే పరిహారం.

413:నానాటి బదుకు నాటకము:-
(తాళ్ళపాక అన్నమాచార్యులు)
నానాటి బదుకు నాటకము
కానక కన్నది కైవల్యము
పుట్టుటయు నిజము ... పోవుటయు నిజము
నట్టనడి మీ పని నాటకము
ఎట్ట ఎదుట గలది ప్రపంచము
కట్ట కడపటిది కైవల్యము
కుడిచేదన్నము ... కోక చుట్టేడిది
నడుమంత్రపు పని నాటకము
వొడిగట్టుకొనిన ఉభయ కర్మముల
గడి దాటినప్పుడే కైవల్యము
తెగదు పాపము ... తీరదు పుణ్యము
నగి నగి కాలము నాటకము
ఎగువలో శ్రీ వేంకటేశ్వరుడేలిక
గగనము మీదిది కైవల్యము
శ్రీ తాళ్ళపాక అన్నమాచార్యుల వారు రెండు విషయాలను మనకు విన్నవించారు. ఒకటేమో నాటకం, రెండవదేమో కైవల్యం.
నానాటి అంటే నాలుగు రోజుల ఈ బతుకు... బాల్యము, యవ్వనము, ప్రౌఢత్వం, వృద్ధాప్యము... ఈ దేహ స్థితులు ప్రతి జన్మలోనూ మనకు ఉంటాయి. ఆ తర్వాత శరీరాన్ని వదిలి పెట్టెయ్యాలి. శరీరాన్ని వదిలి పెట్టకముందే మనం శరీరం కాదు ఆత్మ పదార్థం అని గ్రహించాలి. 'కానక' అంటే చర్మచక్షువులతో కనకుండా! 'కన్నది' అంటే దివ్యచక్షువుతో మూడవకన్నుతో చూసిందే కైవల్యం అనగా చిట్ట చివరి స్థితి అని వివరిస్తున్నారు శ్రీ తాళ్ళపాక అన్నమాచార్యుల వారు.
ఈ పుట్టుక, చావు మధ్యలో ఉన్న పనే నాటకం. 'తల్లిగానో, తండ్రిగానో, భర్తగానో, భార్యగానో, కొడుకుగానో, కూతురుగానో నాటకాలు వేస్తాము', అయితే అదే సత్యమనుకున్నామా దు:ఖంలో పడతాం. మనం ఈ శరీరాన్ని వదిలి పెట్టేసిన తర్వాత వేరే ప్రపంచానికి వెళ్తాం ...సత్యలోక ప్రపంచానికి ! ఆత్మలోక ప్రపంచానికి ... అదే కైవల్యం అంటున్నారు శ్రీ తాళ్ళపాక వారు..
రోజంతా కూడానూ మనం కేవలం అన్నము, బట్టల కోసమే శ్రమిస్తున్నాము! ఎంత మాత్రం 'ఆత్మ ప్రాధాన్యత' లేదు...అన్నానికీ, బట్టకూ! ఏదో శరీరం నిలకడ కోసం కొద్దిగా తింటే సరిపోతుంది. శరీరాన్ని రక్షించుకునేందుకు కొద్దిగా బట్ట చుట్టుకుంటే సరిపోతుంది. దీనికి ఇంతగా పరితపించనేల? నాటకాన్ని నాటకంగానే స్వీకరిద్దాం అని అంటున్నారు అన్నమాచార్యుల వారు.
ఉభయ కర్మములు అనగా మంచి, చెడు. ఈ ఉభయ కర్మలు కూడా సమూలంగా నశించాలి! చెడు ఒక బంధం. మంచి కూడా మరొక బంధమే. ఈ రెండూ నశించినప్పుడే కైవల్యం.
పుణ్యం అన్నది తీరేది కాదు. పాపం కూడా తీరేది కాదు. కనుక ఈ రెండింటి నుండి బయటికి రావాలి అనగా పుణ్య భావన నుండి, పాప భావన నుండి బయటికి రావాలి. నువ్వు శరీరమే కాదు, ఆత్మ పదార్థం అని తెలుసుకుంటే రెండింటి నుంచి బయటికి రావచ్చు అని శ్రీ తాళ్ళపాక వారు సెలవిస్తున్నారు.

'ఎగువ' అంటే ఆరు చక్రాల పైన ... సహస్రారంలో అన్నమాట. సహస్రార స్థితిలో ఉన్నవారినే యోగీశ్వరులు అని పిలుస్తారు. వారు మాత్రమే కైవల్య స్థితిని చేరినవారు.
నాలుగు రోజుల ఈ శరీర యాత్ర ఓ నాటకం. అయితే ఆత్మయాత్ర అన్నది మటుకు శాశ్వతమైనది. అది మూణ్ణాళ్ళ ముచ్చట కాదు! అది శాశ్వతమైన లీలా యాత్ర! శరీరగతమైన ఈ మూణ్ణాళ్ళ ముచ్చటను ససేమిరా దు:ఖభరితం చేసుకోకుండా, ముచ్చటగా జీవించాలి! అందుకు నాటకాన్ని విధిగా నాటకంగానే స్వీకరించాలి!!

414:➡ మరణం అంటే 'అనంతం'గా మారటం
➡ జననం అంటే 'పరిమితం' లోకి జారటం

415:పుష్పం మధురం
మధువు మధురం
దేహం మధురం
ఆత్మ మధురం
జననం మధురం
మరణం మధురం
యోగం మధురం
వియోగం మధురం
బంధం మధురం
స్నేహం మధురం
నిత్యం మధురం
అనిత్యం మధురం
కలిమి మధురం
లేమి మధురం
మానం మధురం
అవమానం మధురం
శ్వాస మధురం
ధ్యానం మధురం
త్రినేత్రం మధురం
ఆత్మయానం మధురం
కామం మధురం
అర్థం మధురం
ధర్మం మధురం
మోక్షం మధురం
మధురం..! మధురం..!
అంతా మధురం..! మధురాతి మధురం!!

416:ప్రశ్న:- 'నేను-నాది'ని ఎలా అంతం చేయడం?
సమాధానం:- 'నేను-నాది'ని అనంతం చేయడమే.

417:అనన్య చిన్తయోన్తమం యే జనా పర్యుపశ్యతే!
యేషాం నిత్యాధియుక్తానం యోగక్షేమవహామ్యహమ్!!
త్రై గుణ్య విషయవేదా నిస్త్రైగుణ్యో భవార్జున!
నిర్ద్వంద్వో నిత్య సత్త్వస్థో నిర్యోగక్షేమ ఆత్మవాన్!!

పై రెండు శ్లోకాలలో ఒకే పదం రెండు శ్లోకాలలోను వచ్చినది. ఆ పదమేమనగా యోగ క్షేమం(1వ శ్లోకం), నిర్ యోగ క్షేమం (2వ శ్లోకం)
మొదటి శ్లోకం యొక్క అర్థం ఏమనగా:-
ఎప్పుడైతే నన్ను అనగా ధ్యానాన్ని ఆచరిస్తున్నారో మీ యొక్క యోగ క్షేమాలు నేను చూసుకుంటాను అని. దీని అంతరార్థం ఏమనగా--
➡ యోగము - ఆధ్యాత్మికంగా ఎదగడం. ఉదాహరణకు దివ్యచక్షువు ఉత్తేజితం కావడం, పూర్వజన్మలు చూసుకోవడం, సూక్ష్మ శరీర యానం మొదలైనవి.
➡ క్షేమము - భౌతిక పరంగా ఎదగడం. ఉదాహరణకు మంచి ఉద్యోగం రావడం, ఆరోగ్యంగా ఉండడం, డబ్బు కలిసి రావడం మొదలైనవి. అనగా మనం ఎప్పుడైతే ధ్యానాన్ని చేస్తున్నామో మనం ఆధ్యాత్మికంగా మరియు ప్రాపంచికంగా ఎదుగుతాము, అని.
యోగక్షేమం యొక్క రెండవ శ్లోకం యొక్క అంతరార్థం ఏమనగా మనకు యోగక్షేమాలు కలగకపోయినా ధ్యానాన్ని ఆచరించవలెను అని. అప్పుడే త్రిగుణాతీతులు అనబడతారు.
అందువలన మనకు యోగక్షేమాలు కలిగిన, కలగకపోయినా ధ్యానాన్ని ఆచరించవలెను అనేది సారాంశం.

418:గాఢనిద్ర మరియు ధ్యానం యొక్క పోలిక - ఆలోచించడం మాయమవుతుంది.
గాఢనిద్ర మరియు ధ్యానం యొక్క తేడా - గాఢ నిద్రలో ఎరుక కూడా అదృశ్యమవుతుంది., కానీ ధ్యానంలో ఎరుక మిగిలి ఉంటుంది.

419:శివుడు ధ్యానించేది రాముణ్ణి అనగా 'ధర్మాన్ని'.
రాముడు ధ్యానించేది శివుణ్ణి అనగా 'సత్యాన్ని'.

420:Multi Dimension (బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి) :-
డైమన్షన్ అంటే కోణం, శాస్త్రజ్ఞుల ప్రకారము మల్టీడైమన్షన్ అంటే అనేక పరిధులలో జీవించడమే.
ఉదాహరణ--కంప్యూటర్లో ఇంటర్నెట్ వలె
1. Uni dimension:-
అనగా ఒకే కోణంలో జీవించే జీవులు. ఈ జీవులు ముందుకు మాత్రమే వెళ్లగలుగుతాయి. కుడి లేక ఎడమ వైపులకు కూడా తిరగలేవు. వీటికి వేరే ఏ పదార్థమైనా చుక్కల వలె కనిపించును.
2. Two Dimension:-
ఈ లోకాలలోని జీవులు ముందుకు మరియు వెనుకకు మాత్రమే వెళ్ళ గలుగుతాయి. ఈ జీవులు పొడవు మరియు వెడల్పు మాత్రమే చూడగలుగుతాయి.
3. Three Dimension:-
మన భూగ్రహం Three Dimension కిందకు వచ్చును. ఇక్కడ జీవులు ముందుకు, వెనుకకు, కుడివైపు, ఎడమవైపు కే కాకుండా ఎటువైపుకైనా సంచరించగలుగుతాయి. ఇవి పొడవు , వెడల్పు మాత్రమే కాక లోతును కూడా చూడగలుగుతాయి.
4. Forth Dimension:-
ఈ లోకాలలోని జీవులు ఎంత దూరమైనా అధిగమించగలవు. ఇవి ఎథిరిక్, ఆరా లను చూడగలుగుతాయి .
5. Fifth Dimension:-
ఈ జీవులు కాలాన్ని అధిగమిస్తాయి. వేరే జీవుల యొక్క భావనలను కూడా చదువగలుగుతాయి.
➡ Multi dimension యొక్క ఆధ్యాత్మిక అర్థం ఏమిటంటే
ఒక జీవి అనేక కోణాలలో జీవించడం. ఉదాహరణకు వంట చేయడం, క్రికెట్ ఆడడం, వ్యాపారం చేయడం, కంప్యూటర్ ఆపరేట్ చేయడం, చదువుకోవడం ఇలా అనేక రంగాలలో నైపుణ్యతను సంపాదించడం, ఉండగలగటమే Multi Dimension Soul అంటే.

మరియు ఒకే విషయాన్ని లేక సందర్భాన్ని అనేక కోణాలలో దర్శించగలగడమే బహుముఖ ప్రజ్ఞాశాలి (Multi Dimension Soul) అంటే.

421:👉 ఉత్తముని కోపము - నీటిపై వ్రాత వలె.
(క్షణ కాలము)
👉 మధ్యముని కోపము - ఇసుక పై వ్రాత వలె.
(కొన్ని గంటలు)
👉 అధముని కోపము - పలకపై వ్రాత వలె.
(కొన్ని వారాలు/నెలలు)
👉 అధమాధముని కోపము - శిలపై వ్రాత వలె.
(కొన్ని సంవత్సరాలు/దశాబ్దాలు)

422:సమస్య క్లిష్టమైనది కాదని అనుకున్న వెంటనే,
ఆ సమస్య 99 శాతం నిర్జీవమైపోయినట్లే.

423:కోరుకోవడం వల్ల లభించేవి - శాపాలు.
వచ్చినవి ఏకీభవిస్తే - వరాలు.

424:నువ్వెవరో తెలిపి ,
ఏం చేయాలో నేర్పి,
చివరివరకు నీ చెయ్యి పట్టుకుని నడిపించేదే
--- ధ్యానం.

425:ఆశ్రమం అంటే --
ఈ 'శ్రమ'ను (సంసార తాపాన్ని) తొలగించి.,
ఆ 'శ్రమ'ను (ఆధ్యాత్మిక తాపాన్ని) కలిగించేది "ఆశ్రమం".

426:✳ 'నేను', 'నాది' అనే భావాలను పూర్తిగా తుడిచి పెట్టుకుంటూ ఉండడమే
- భక్తియోగం.
✳ సంకల్ప, వికల్పాలను ఎప్పటికప్పుడు సరిచేసుకుంటూ మనస్సుని శుద్ధి చేసుకోవడమే
- కర్మయోగం.
✳ బుద్ధిని సునిశితం చేసుకుంటూ, అంటే నిత్యానిత్య విచక్షణాజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకుంటూ పోవడమే
- జ్ఞాన యోగం.
✳ చిత్తవృత్తులను నిరోధించుకుంటూ కావలసినప్పుడల్లా సమాధి ప్రజ్ఞను పొందడమే
- రాజయోగం.

427:ఆత్మజ్ఞానం లేని వాళ్లకు జీవితం అంటే -
ఒక దుర్భరమైన భీభత్సమైన యుద్ధం
అదే జీవితం ఒక ఆత్మజ్ఞానికి -
తన ఆత్మ ఉన్నతి కోసం ఆడే ఒక మహా క్రీడ

428:ఆత్మ మూడు రకాల అనుభవాలు పొందుతుంది.
✳ జీవిత అనుభవాలు

✳ స్వప్న అనుభవాలు
✳ ధ్యాన అనుభవాలు
అనుభవాలు అన్నీ కూడా మూల చైతన్యము యొక్క ప్రయోగాలే. ప్రయోగాలు ఎప్పుడూ అంతం అవ్వవు. అలాగే నేర్చుకోవడం, ఎదగడం కూడా ఎప్పుడూ అంతం అవ్వవు.
వాటన్నింటినీ 'సాక్షి'లా దర్శించి వదిలివేయాలే తప్ప విశ్లేషించ సాహసించకూడదు.
➡ 'సాక్షి'గా ఉంటూ, వర్తమానంలో జీవించడమే సత్యం.

429:✳ రక్త బంధువులతో ఈ భూమిపైకి వస్తాము
✳ ఆత్మ బంధువు లతో ఈ భువిని విడిచి వెళ్తాము

430:ఒకరు:- ఏ సమస్య వచ్చినా మీరు ఇంత నిశ్చింతగా ఎలా ఉండగలుగుతున్నారు?
సద్గురు:- సుఖం వచ్చినా, దుఃఖం వచ్చినా అది కొద్దికాలమే, ఇది కొద్దికాలమే అని ఉంటాను. అందుకే ఈ నిశ్చింత.

431:మహా ప్రస్థానం:-
✳ ప్రస్థానం అనగా యాత్ర
✳ మహాప్రస్థానం అనగా అంతిమయాత్ర (తిరిగి రాని యాత్ర)
➡ ఈ యాత్ర జరగవలసినది ఆత్మకు కానీ, దేహానికి కాదు.
➡ అనగా ఆత్మ, భూమి మీద జన్మకు మళ్ళీ తిరిగి రాని యాత్రను నిర్వర్తించాలి.
➡ ఈ యాత్రను సమాప్తం చేయాలంటే 'నేను' అనే అహంకారం తొలగాలి.
అహంకారం పోవాలంటే "ధ్యానం", ఆత్మ విచారణ, స్వాధ్యాయం, సజ్జన సాంగత్యం తప్పకుండా చేయాలి.

432:రోగం అనేది శిక్ష కాదు, 'ఓ శిక్షణ'.

433:మనలోకి 'మనం' వెళ్తే, మనల్ని మనం అర్థం చేసుకుంటే, ఇతరులను అర్థం చేసుకోవడం చాలా సులభం.

434:'కర్మఫలం' మీద ఆశ పడకుండా 'కర్మాచరణ' లో మాత్రమే నిమగ్నం కావడమే "కర్మయోగం".

435:ఏకాంతం అంటే ఒంటరితనం కాదు, జనసాగరం లో ఉండి కూడా అంతర్ముఖుడై ఉండటం.

436:గురువు అంటే నేర్పించేవాడు కాదు! శిష్యుడు అంటే నేర్పించబడేవాడుకాదు! నిజానికి ఎవ్వరూ ఎవ్వరికీ ఏ విద్యను అందించలేరు!
అయితే, ఎవరికి వారు తమ తమ సాధన అవగాహనల ద్వారా 'నేర్పు' ఉన్నవారి 'నేర్పరితనం' చూసి నేర్చుకుంటారు! తగిన సాధన క్రమంలో, అనుభవక్రమంలో లఘువులు (శిష్యులు) గురువులుగా ఎప్పుడూ అవుతూనే ఉంటారు!

437:ప్రతి సంకల్పమూ శూన్యం అవటమే - ధ్యానం.

438:మాయ - యమ:-
యమ అనే శబ్దాన్ని తిప్పి చదివితే మాయ అనే శబ్దం వచ్చును.
➡ యముని కర్తవ్యం ఏమిటంటే
మనము భౌతిక శరీరాలము అనే 'మాయ'ను తొలగించడమే.

439:పదార్థ త్యాగం - పరమార్థ యోగం:-
'పదార్థం'పై మమకారాన్ని త్యాగం చేస్తేనే 'పరమార్థం' వైపు దారి మళ్ళుతుంది.
భౌతిక పదార్థాలు నిమ్న లోకాల వైపు దారి తీస్తే, పరమార్థ యోగం ఊర్ధ్వ లోకాల వైపు దారి తీస్తుంది.

440:జగత్తు మిథ్య - బ్రహ్మం మిథ్య
(మొదటి జన్మల్లో)
జగత్తు సత్యం - బ్రహ్మం మిథ్య
(తరువాతి జన్మల్లో)
జగత్తు మిథ్య - బ్రహ్మం సత్యం
(సాధన మొదలు పెట్టిన తొలి జన్మల్లో)
జగత్తు సత్యం - బ్రహ్మం సత్యం
(మోక్ష దశకు చేరువయినప్పుడు)
జగత్తు అనగా ఇహలోకం, బ్రహ్మం అనగా పరలోకం. (ఊర్ధ్వ లోకాలు)
యధార్థం ఏమిటంటే జగత్తు సత్యమే (తాత్కాలిక సత్యం), బ్రహ్మము సత్యమే (శాశ్వత సత్యం)

441:ప్రార్థన:- ప్రా+ అర్థన
➡ ప్రాణ శక్తిని అర్థించడం (కోరడం)
➡ మరి ప్రాణ శక్తి అత్యధికంగా లభించేది 'ధ్యానం'లో మాత్రమే.

442:వృక్షారణ్యంలో ఉండే యోగి కన్నా,
జనారణ్యంలో ఉండే యోగి శక్తి చాలా ఎక్కువ.

443:God
sleeps in Stones
Awakes in Plants
Moves in Animals
and Thinks in Human beings.

444:ఎదిగే చెట్టుకు పట్టిన చెద పురుగే అహంకారం.

445:ఎవరైనా నచ్చకపోతే, వారి గురించి ఆలోచించడం ద్వారా చాలా శక్తి వృధా అవుతుంది.

446:నీవు ధ్యాన కేంద్రం లో కూర్చొని ధ్యానం చేయడం కాదు;
నీవు ఎక్కడ కూర్చొని ధ్యానం చేస్తే అదే "ధ్యాన కేంద్రం" అవుతుంది.

447:నేను వేరే, నువ్వు వేరే, నేను ఇదే, నేను ఇంతే, ఇది నాది అనే భావాల్ని సమగ్రంగా, సంపూర్ణంగా వదలిపెట్టగలగడమే సన్యాసం.

448:ప్రజల్పం అంటే 'అసందర్భపు ప్రేలాపన', 'పనికిరాని మాటలు మాట్లాడటం'.
ప్రజల్ప రాహిత్యం అంటే శక్తిని పొదుపు చేయటం అనగా నోట్లో నుంచి ఒక్క అనవసరపు మాట కూడా మాట్లాడకుండా ఉండటం.

449:👉 'వర్తమానం'లో ఉండడమే- పాజిటివ్ ఎనర్జీ
👉 'భూత, భవిష్యత్తు' లో ఉండడమే- నెగిటివ్ ఎనర్జీ

450:👉 చలం - కదిలేది (ఉయ్యాల ఊగడం)
👉 నిశ్చలం - కదలనిది కానీ కదలడానికి అవకాశం ఉన్నది. (ఉయ్యాల ఆగడం)
👉 అచలం - ఎట్టి కదలిక లేనిదే అచలం. (ఉయ్యాలకు ఆధారమైన కొక్కెం.Hook)
✳ అచలమే చలానికి, నిశ్చలానికి ఆధారం.
➡ రఘుగా (నామరూపాలు) ఉన్నంతకాలం చలం, నిశ్చలం రెండు ఉంటాయి. రఘును దాటితే ఉండేది అచలమే.
➡ చలం, నిశ్చలం కలిగిన నేను - ఉన్నట్లున్న నేను;   అచలం కలిగిన నేను - అసలైన నేను.

451:నేను స్వతంత్రుడినా? అస్వతంత్రుడినా? అని నిన్ను నీవు ముందు ప్రశ్నించుకో.
👉 నీవు స్వతంత్రుడివే అయితే, 'నా కర్మకు నేనే బాధ్యుణ్ణి' అని అనుకుని ప్రశాంతంగా ఉండు.
👉 నీవు అస్వతంత్రుడివే అయితే, 'కర్త భగవంతుడు' అని స్థిమితంగా ఉండు.

452:'సత్యం'తో పరిశోధనలు చేయడానికి ఉన్న అద్భుతమైన పరికరమే మన "జీవితం".

453:➡ బింబం - ఆత్మ
➡ ప్రతిబింబం - ప్రపంచం
➡ అద్దం - మాయ
బింబం సరిచేసుకోవడానికే అద్దం.
ఆత్మ తనను తాను అద్దంలో (మాయ) చూసుకుని, సవరించుకుంటే (ఉద్ధరించుకుంటే) అదే ప్రపంచాన్ని సవరించడం (ఉద్ధరించడం) అవుతుంది.

454:తప్పు సామెత:-
పండగ పూట పాత మొగుడేనా
సరి అయిన సామెత:-
పండగ పూట పాత మడుగేనా (వస్త్రమేనా)
అనగా పండగపూట కొత్త వస్త్రాలను ధరించమని..

455:తప్పు సామెత:-
ఇల్లు ఇరకాటం - ఆలి మర్కటం (కోతి)
సరి అయిన సామెత:-
ఇల్లు ఇరు కవాటం - ఆలి మరు కవాటం
అనగా ఇంటికీ రెండు తలుపులు ఉండాలి., భార్య తలుపు చాటు ఉండాలి అని.

456:4 దశలు
1) ఆర్తః:- ఆర్తనాదాలు చేసేవారు. అనగా ఏదైనా 'కష్టాలు' వచ్చిన తర్వాతనే భగవంతుణ్ణి స్మరిస్తారు.
2) అర్థార్థి:- ఏదైనా 'ప్రయోజనం', 'కోరికలు' ఉంటేనే భగవంతుణ్ణి స్మరిస్తారు.
3) జిజ్ఞాస:- వీరు నిజంగా భగవంతుణ్ణి 'తెలుసుకోవాలని' తపన పడేవారు.
4) జ్ఞాని:- చివరికి భగవంతుణ్ణి తానే అని 'తెలుసుకున్నవారు'. మనమందరం ఆ పరమాత్మ యొక్క స్వరూపాలమని అందరికీ 'తెలియచేసేవారు'.

457:టోల్ టెక్ 4 ఒప్పందాలు:-
1) మీ వాక్కు దోషరహితంగా ఉండాలి.
2) దేనిని వ్యక్తిగతంగా తీసుకోవద్దు.

3) ఊహాగానాలు చేయకండి.
4) ఎల్లప్పుడూ మీ శక్తి పరిధి మేరకు పని చేయండి.

458:మన "మనస్సు" ఎలా పనిచేస్తుందో, శాస్త్రజ్ఞుల యొక్క వివరణ:-
ఉదాహరణ:- ఒక స్నేహితుడు వచ్చాడు., అతన్ని ఆనందంగా లోపలికి ఆహ్వానించాము.
ఈ యొక్క సంఘటనలో 4 విభిన్న పరిస్థితులు మనస్సులో చోటు చేసుకున్నాయి., అవేంటో చూద్దాం
1) Conscious:- అనగా ఎరుక., 'ఒకడు' వచ్చాడు అని తెలుసుకోవడమే ఈ సంఘటనలో మొదటి పరిస్థితి.
2) Perception:- అనగా గుర్తించటం. ఆ వచ్చిన ఒకరు తన 'స్నేహితుడు' అని గుర్తించడమే రెండవ స్థితి.
3) Sensation:- అనగా అలజడులు. బాధ, ఆనందం, భయం, కోపం, దయ (ఇవి కొన్ని మాత్రమే). ఈ సంఘటనలో చూసిన వెంటనే 'ఆనందం' కలిగినది అనే స్థితి.
4) Reaction:- అనగా ప్రతి స్పందన. పై ఉదాహరణలో 'లోపలికి ఆహ్వానించడమే' ఈ సంఘటనలోని ప్రతి స్పందన.
మన మనస్సు -- ఈ సంఘటన అంతా (4 పరిస్థితులు) ఒక సెకనులోని 10 లక్షల వంతు సమయంలోనే జరుగుతుంది. మనకు ఎంతయితే Sensation ఉంటుందో అంతా Reaction ఉంటుంది. అందువలన యోగులు Sensation స్థితిలో స్థిరంగా ఉంటారు.

459:1) విహంగ న్యాయం:-
పక్షి గుడ్లను పెట్టి పొదిగి తన రెక్కల స్పర్శ చేత గుడ్లను పిల్లలుగా చేస్తుంది.
అలాగే సద్గురువు తన 'స్పర్శ' చేత శిష్యునికి ఆత్మజ్ఞానాన్ని అందిస్తాడు.
(స్పర్శ ప్రేమ మయంగా ఉండవచ్చు లేదా కొట్టవచ్చు కూడా)
2) భ్రమర కీటక న్యాయం:-
భ్రమరం ఒక కీటకాన్ని తెచ్చి దాని చుట్టూ తిరుగుతూ 'ఝుంకార' శబ్దం చేస్తుంది. అప్పుడు ఆ కీటకము ఝుంకారము వల్ల భ్రమరంగా మారిపోతుంది.
అలాగే సద్గురువు శిష్యునకు 'వాక్కు' ద్వారా బోధ చేస్తూ తన వలే తయారు చేస్తాడు.
(వాక్కు మధురం గా ఉండవచ్చు లేదా తిట్టవచ్చు)
3) మీన న్యాయం :-
చేప గుడ్లను పెట్టి వెనకకు తిరిగి వాటిని తీక్షణం గా చూస్తుంది. తల్లి చేప దృష్టి సోకగానే గుడ్లు పిల్లలు గా మారుతాయి.
ఇదేవిధంగా సద్గురువు కరుణామృత 'దృష్టి' ప్రసరించడం వల్ల శిష్యుడు జ్ఞాన పరిపుష్టి పొందుతాడు.
4) తాబేటి తలపు న్యాయము :-
తాబేలు ఒకచోట గుడ్లు పెట్టి ఆహారానికి వెళుతుంది. ఆ గుడ్లు పిల్లలు కావాలని 'సంకల్పిస్తుంది '.
ఆ సంకల్పబలంతో ఆ గుడ్లు పిల్లల గా తయారవుతాయి.
అలాగే శిష్యుడు ఎక్కడ ఉన్నా అతను పర బ్రహ్మ జ్ఞానాన్ని పొందాలి, పరమార్థ జ్ఞానాన్ని చేరాలి అని సద్గురువు 'సంకల్పిస్తారు'.
ఆ దివ్య సంకల్పంతో శిష్యుడు అభివృద్ధి పొంది పరమార్థం పొందుతారు.

460:మానవుని జీవితం మూడు దశలు అనుకుంటే--
➡ మొదటి దశ - గాడిదలా చాకిరి చేస్తారు.
➡ రెండవ దశ - కుక్కలాగ కాపలా కాస్తారు.
➡ చివరి దశ - గుడ్లగూబలా చూస్తూ ఉంటారు.
ఇది మనం ధ్యాన జీవితానికి అనుకరిస్తే --

➡ మొదటి దశ - ఏ మారుమూల గ్రామానికైనా వెళ్లి ధ్యాన, జ్ఞాన ప్రచారం చేస్తారు.
➡ రెండో దశ - తన దగ్గరికి వచ్చిన వారికి జ్ఞాన ప్రబోధాన్ని అందిస్తారు.
➡ చివరి దశలో - సాక్షి తత్వంతో ఆత్మయుతంగా జీవిస్తారు.

461:➡ Judgment and Explanations deplete the Life force. (తీర్పు మరియు వివరణలు శక్తిని క్షీణ పరుస్తాయి)
➡ Actions and experiences enrich the Life force. (కర్మలు మరియు అనుభవాలు శక్తిని పెంపొందిస్తాయి)
➡ Jump from one Action to another Action. (కర్మలు చేయాలి)
➡ Fly from one experience to another experience. (అనుభవాలను ఆస్వాదించాలి)

462:➡ అశాస్త్రీయంగా, అసహజంగా, అడ్డదిడ్డంగా, అనవసరంగా 'తినడం'
➡ అశాస్త్రీయంగా, అసహజంగా, అడ్డదిడ్డంగా, అనవసరంగా 'ఆలోచించడం'
➡ అశాస్త్రీయంగా, అసహజంగా, అడ్డదిడ్డంగా, అనవసరంగా 'మాట్లాడడం'
... అనేవే మన సమస్త శారీరక, మానసిక రోగాలకు మూలకారణాలు.
ధ్యాన సాధన, ఆత్మజ్ఞానం... వీటిని అవలంభిస్తూ, ''అన్ని రకాల వైద్య విధానాల్లోని'' సత్ విషయాలను మాత్రమే సమయోచితంగా, సందర్భోచితంగా వినియోగించుకుంటూ రోగ చికిత్సను చేపట్టడమే 'సహజ ఆరోగ్య పద్ధతి'.

463:మనం 5 సత్యాలమయం:-
1) స్థూలశరీరం - దేహం - తమోగుణం - సుఖము (ఉదా:- రసగుల్లా తింటే)
2) సూక్ష్మ శరీరం - మనస్సు - రజోగుణం - సంతోషం (ఉదా:- సంగీతం వింటే)
3) కారణ శరీరం - బుద్ధి - సాత్వికగుణం - ఉల్లాసం (ఉదా:- మంచి పుస్తకం చదివితే)
4) మహాకారణ శరీరం - ఆత్మ - శుద్ధ సాత్వికగుణం - ఆనందం (ఉదా:- ధ్యానం చేస్తే)
5) నిర్వాణమయ శరీరం - సర్వాత్మ (మహా శూన్యం) - నిర్గుణం - బ్రహ్మానందం (ఉదా:- ఇంకొకళ్లకు సహాయం చేస్తే)
ఒక పాప పెరిగి పెద్దదవడం ఎంత సహజమో అట్లే ప్రతి ఆత్మ కూడా సర్వాత్మ స్థాయికి ఎదుగుతుంది. మరి గొప్పతనం ఎక్కడ ఉన్నదంటే "లోక కళ్యాణం" చేస్తేనే, అనగా ధ్యాన, జ్ఞాన ప్రచారాన్ని చేసి వారి యొక్క ఆనందంలో పాలు పంచుకున్నప్పుడే.

464:ప్రశ్న:- సకల సృష్టి, స్థితి, లయములకు కారణం ఆదిశక్తియా?
సద్గురు:- శక్తికి స్వతహాగా ఉనికి లేదు. శక్తుడే (ఆత్మే) కారణం.

465:పత్రం, పుష్పం, ఫలం, తోయం:-
సామాన్యమైన బాహ్య అర్థం ఏమిటంటే భగవంతునికి పత్రం, పుష్పం, ఫలం (కొబ్బరికాయ), తోయం (నీరు) సమర్పించి పూజ చేయమని.
✳ కానీ అంతరార్థం ఏమిటంటే
అంతఃకరణాలైన మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం మాత్రమే భగవంతుడు సమర్పించామన్నారు.
అవి ధ్యానం వల్లనే సాధ్యం.
➡ శ్వాస మీద ధ్యాస ఉంచినప్పుడు మనస్సు (పత్రం) యొక్క చంచలత్వం పోతుంది.
➡ అప్పుడు లభించే ప్రాణశక్తి వల్ల బుద్ధి (పుష్పం) వికసిస్తుంది.
➡ అప్పుడు లోపల ఉన్న చెత్త ఆలోచనలన్నీ పోయి చిత్తం (తోయం) నిర్మలమవుతుంది.
➡ దానివల్ల నేను అనే అహంకారం (ఫలం) తొలగుతుంది.

అటువంటి వాడే భగవంతునకు ప్రీతిపాత్రుడు అవుతారు.

466:✳ సత్యాన్ని పూర్తిగా విరుద్ధంగా, వ్యతిరేకంగా అవగతం చేసుకునే తత్వం - తమోగుణం
✳ సత్యాన్ని ఉన్నది ఉన్నట్టుగా కాకుండా, కాస్తంత తేడాగా స్వీకరించే తత్వం - రజోగుణం
✳ సత్యాన్ని యధాతధంగా గ్రహించగలిగిన తత్వం - సాత్విక గుణం
✳ సత్యాన్ని యధాతధంగా ఆచరిస్తూ, ఆచరింప చేయగలిగిన తత్వం - నిర్గుణం

467:'ఎరుక'తో గమనమే మన గమ్యం.

468:'నేను' అన్న ఒక్క ఆలోచనను పట్టుకు వేలాడితే,
మిగిలిన ఆలోచనలు తిరస్కరించబడి సహజంగా అదృశ్యమవుతాయి.

469:జీవితంలో సుఖదుఃఖములు సహజం అంటారు.
➡ జ్ఞాని రెండింటిని సుఖంగా అనుభవిస్తాడు.
➡ అజ్ఞాని రెండింటిని దుఃఖంగా అనుభవిస్తాడు.
ఇతరులకు ఎలాగైనా కనిపించనీ గాక.

470:➡ జన్మనిచ్చేవాడు - తండ్రి
➡ జన్మే లేకుండా చేసేవాడు - సద్గురువు

471:🤘 బాబా కాన్సెప్ట్:-
మానవుడి చేతికి 5 వేళ్ళు ఉంటాయి.
1) చిటికెన వేలు - భౌతిక శరీరం - టీచర్ కు భౌతిక అవసరాలకు చూపించే వేలు.
2) ఉంగరపు వేలు - మనస్సు - రెండు మనస్సులు కలిసినప్పుడు, సాక్షిగా ఉంగరాలు మార్చుకునే వేలు.
3) మధ్య వేలు - బుద్ధి - ఉంగరపు వేలు కన్నా మధ్య వేలు పెద్దది. కావున మనస్సు కన్నా బుద్ధి ఆధిక్యం.
4) చూపుడు వేలు - జీవాత్మ - ఎవరినైనా ఉద్దేశించి చూపేటప్పుడు చూపుడువేలుతో చూపిస్తాం, అంటే వారి ఆత్మకు ఉద్దేశించినట్లు.
5) బొటన వేలు - సర్వాత్మ - అందరి లోని ఆత్మ పదార్థమే సర్వాత్మ, అందువలన విజయాన్ని బొటన వేలుతో సూచించబడుతుంది.
బాబా ముద్రలో
బొటనవేలు - ఉంగరపు వేలు మరియు మధ్య వేళ్లను ముడిచిపెట్టి ఉంచును.
మిగిలిన రెండు వేళ్ళు అనగా చిటికెన వేలు, చూపుడు వేలు మాత్రమే విడిగా నిటారుగా ఉంటాయి.
దీని భావం ఏమిటంటే ... మన ఆధ్యాత్మిక ఎదుగుదల కోసం భౌతిక శరీరాన్ని ఏ మాత్రం కష్ట పెట్టనవసరం లేదు అనగా ఎలాంటి హఠయోగాలు, శీర్షాసనాలు వేయవలసిన అవసరం లేదు.
అలాగే చూపుడు వేలు అయిన ఆత్మను కూడా స్వేచ్ఛగా వదిలేయాలి.
మరి మన మనస్సు, బుద్ధి పైన (ఉంగరపు వేలు, మధ్య వేలు) సర్వాత్మ యొక్క ఆధిపత్యం ఉండాలి.
మనస్సుకు తగినంత ప్రక్షాళన అవసరం. ఇది "ధ్యానయోగం"తోనే సాధ్యం. అదేవిధంగా బుద్ధి కూడా పరిమితమైన జ్ఞానాన్ని కలిగి ఉంటుంది. దీనిని ప్రక్షాళన చేయాలంటే "జ్ఞాన యోగమే" మార్గము.
బాబా కాన్సెప్ట్ ను స్థూలంగా చెప్పాలంటే -- సర్వాత్మ మనస్సును, బుద్ధిని నియంత్రణ చేయాలి.
ఎందుకంటే సర్వాత్మ మాత్రమే 'పరిపూర్ణ జ్ఞానం' తో అలరారుతూ ఉంటుంది.

472:భయం అన్నది అభయంగా మారాలంటే 'ధ్యానం' ఒక్కటే మార్గం.

473:'హింస' మనస్సు యొక్క గొప్ప వేగం వల్ల వస్తుంది.
మనస్సు యొక్క వేగం తగ్గించడమే 'శాంతి'.

474:పరలోక జ్ఞానాన్ని ఇచ్చేదే ధ్యానం;
ఇహలోక జీవనాన్ని సుగమం చేసేదే ధ్యానం.

475:ఈ సృష్టి అనేది తిరగేసిన వృక్షం లాంటిది:-
👉 మొదలు (కారణం) అనేది పైన (పరబ్రహ్మంలో) ఉంది.
👉 శాఖలు (కార్యం) అనేవి కింద (ప్రపంచంగా) ఉంటాయి.

476:✳ తన జీవితాన్ని తనకు తానుగా సంరక్షించుకోలేని శక్తి, జ్ఞానము, చైతన్యములతో ఆత్మ - వృక్ష సంతతి గాను,
✳ తన జీవితాన్ని మాత్రం తానుగా సంరక్షించుకునే శక్తి, జ్ఞానము, చైతన్యములతో ఆత్మ - జంతుజాలం గాను,
✳ తన జీవితంతో బాటుగా తన తోటి ప్రాణికోటిని కూడా సంరక్షించాలనే కరుణ, బుద్ధి కలిగిన శక్తి, జ్ఞానము, చైతన్యములతో ఆత్మ - మానవుడి గాను
ఈ భూమి మీద జన్మలు తీసుకుంటాయి.

477:జగద్గురు:- ఉన్నది అంతా అనుభవించేందుకే!
పృచ్ఛకుడు:- 'ఉన్నదంతా' అంటే?
జగద్గురు:- 'ఉన్నదంతా' అంటే...
కలిమి గానీ, లేమి గానీ!
మానము కానీ, అవమానము కానీ!
జయము కానీ, అపజయము కానీ!
జరా కానీ, మరణము కానీ!!

478:➡ బ్రతికున్నాడు అంటే -- వాడు చేయాల్సిన పనులు ఇంకా మిగిలి ఉన్నాయి అని.
➡ మరణించాడు అంటే -- వాడు చేయాల్సిన పనులు పూర్తయిపోయినాయి అని.
ఈ 'పనుల మూటలు' వ్యక్తి యొక్క గత జన్మల కర్మ విశేషాలు కావు. ఈ మూటలు ఈశ్వర సంకల్పాలు.
ప్రతి ఒక్కరూ తమకు అప్పగించిన పని చేస్తుండటమే నిజంగా 'ఈశ్వర పూజ'.

479:భయం అన్నది - వర్తమానంలో దాగి ఉన్న భవిష్యత్తు గురించి ఖచ్చితంగా తెలియని దానికి ప్రతినిధి!
జన్మ అనబడే 'ఆట' యొక్క పరమార్థం ఏమిటంటే పుట్టుకతో మొదలు పెట్టబడిన 'భయం' అన్నది చనిపోయే లోపల 'అభయం'గా మారడమే.

480:ఆలోచన అన్నది ఒకానొక మనో ప్రతిస్పందన.
సరియైన ఆలోచనల సమూహమే సంకల్పం అనబడుతుంది.
సంకల్పాల ఆధిక్యతే, వికల్పాల క్షీణతే 'ఉత్తముల జీవన విధానం'.

481:మానవ విలాపం = జంతు విలాపం + వృక్ష విలాపం

482:ఏకంగా కనిపిస్తూ అనేకంగా ఉండేది -- అండం

అనేకంగా కనిపిస్తూ ఏకంగా ఉండేది -- బ్రహ్మాండం

483:ఆత్మ చైతన్యమే సర్వస్వ మూలం
➡ ఆత్మ చైతన్యపు వ్యవహారమే ఆలోచన
➡ ఆలోచన ఫలితమే ప్రాణశక్తి
➡ సాంద్రీకృతమై ఘనీభవించిన ప్రాణశక్తే పదార్థము

484:ఎక్కడ అపేక్ష (Expectation) ఉంటుందో అక్కడ బంధుత్వం ఉన్నట్లు.
ఉదా:- మీ కుమారుడు నుండి నువ్వు ఏమైనా ఆశిస్తే అది బంధుత్వం. అలా కాకుండా మీ కుమారుడి నుండి ఏదీ ఆశించకుండా, యదార్థ పరిస్థితిని స్వీకరించగలిగితే అక్కడ మిత్రత్వం ఉన్నట్లు.

485:"ధ్యానం నిర్విషయం మనః"
మనస్సులో ఏ విషయం లేకుండా చేసుకోవడమే ధ్యానం.

486:శ్వాస శక్తి అన్నింటికన్నా మహత్తర శక్తి. ఆ 'శక్తిపాతం'తో కూడి ఉండడం... అంటే ఆ శ్వాస ధార తో సహజీవనం చేయడమే. తనకు తానుగా జరుగుతున్న శ్వాస ప్రక్రియను యధాతధంగా జరగనియ్యాలి. అప్పుడు చిత్తం దానికదే శూన్యం అవుతుంది. చిత్తంలోని శూన్య ప్రదేశం, పుష్కలంగా అంతటా ఉన్న విశ్వశక్తిని ఆకర్షిస్తుంది.

487:క్షణమాత్ర ధ్యానం అశ్వమేధయాగంతో సమానం.

488:పురుషార్థాలు - పదార్థాలు - భావన - వ్యవహరించే తీరు.
👉 కామం - శరీరం - నేను
- 100% కామంలో ఉంటారు.
👉 అర్థం - మనస్సు - నేను, నాది
- 50% కామం+50% అర్థంలో ఉంటారు.
👉 ధర్మం - బుద్ధి - నేను, నాది, మనది
- 33% కామం+33% అర్థం+33% ధర్మంలో ఉంటారు.
👉 మోక్షం - ఆత్మ - ఏదీ లేదు
- 25% కామం + 25% అర్థం + 25% ధర్మం + 25% మోక్షంలో సరి సమానంగా ఉంటారు.
సరైన జీవన విధానం ఏమిటంటే:- ధర్మార్థకామమోక్షాలలో సరిసమానంగా జీవించడమే.

489:ఏ విషయాన్ని అయినా మొదట 'అవగాహన' చేసుకుని, తర్వాత 'ఆచరణ'లో తీసుకొచ్చిన తరువాతనే 'బోధన' చేయాలి.

490:బ్రహ్మం:-
➡ ఆకారం లేని, కంటికి కనిపించని పదార్థం
➡ పరిశుద్ధమైనది, నిర్గుణమైనది, నిరాకారమైనది
➡ కాల పరిమితి లేదు
➡ షడ్భావవికారములు లేవు
(పుట్టుట, ఉండుట, చచ్చుట, పెరుగుట, తరుగుట, మార్పు చెందుట)
➡ సర్వవ్యాపకమైన చైతన్య సచ్చిదానంద స్వరూపం
ఇది అనుభవించతగినది మాత్రమే.

491:ధర్మార్థకామమోక్షాలలో మొదటిది ధర్మం, చివరిది మోక్షము
అనగా మనం ధర్మాన్ని పట్టుకుంటే మోక్షాన్ని చేరతామని అంతరార్థం.

492:మాయ
➡ సృష్టికి మూలం
➡ స్వయంగా తానే సృష్టిగా రూపొందినది
➡ సకల జగత్తును సృష్టించునది, ఫలించునది, లయించునది

493:అష్ట మదములు:-
బల మదం, కుల మదం, యవ్వన మదం, అధికార మదం, శీల మదం, తపో మదం, రూప మదం, ధన మదం

494:సప్తధాతువులు:-
ఈ శరీరం సప్తధాతువులు చేత తయారు కాబడింది. అవి
1) రసం:- మనం భుజించే అన్నపానీయాలు 4 గం॥ల నుండి 6 గం॥లకు రసంగా మారును.
2) రక్తం:- రసం రక్తంగా మారుటకు 27 రోజులు పడుతుంది. (నక్షత్రాలు)
3) మాంసం:- రక్తం మాంసంగా మారుటకు 40 రోజులు పట్టును. (దీక్షలు)
4) మేధస్సు:- మాంసం మేధస్సుగా మారుటకు 52 రోజులు పట్టును. (అక్షరాలు)
5) ఎముకలు:- మేధస్సు ఎముకలుగా మారుటకు 64 రోజులు పట్టును. (కళలు)
6) మజ్జ:- ఎముకలు మజ్జగా మారుటకు 21 రోజులు పట్టును. (యజ్ఞంలో సమిధలు)
7) శుక్లము/ శోణితం (రేతస్సు/రజస్సు):- ఈ మజ్జ శుక్లము (పురుషునికి సంబంధించినది)/శోణితంగా (స్త్రీకి సంబంధించినది) మారుటకు 96 రోజులు పట్టును. ఇట్టి శుక్ల, శోణితాల కలయిక వల్లనే 84 లక్షల జీవరాశులు ఉద్భవించినవి.
ఈ శుక్లము/ శోణితం జీవునకు ఓజస్సుగా మారుటకు 108 రోజులు పట్టును. ఈ ఓజస్సే తేజస్సుగా పరిణమించును.
(ఓజస్సు= Inner Glowness, తేజస్సు= Outer Glowness)

495:అజ్ఞానం రెండు రకాలు:-
1) విక్షేపం - లేని దాన్ని ఉందని అనుకోవడం.
2) ఆవరణం - ఉన్న దాన్ని లేదని అనుకోవడం.
ఉదా:- చీకట్లో మీ కాళ్లకు పొడవుగా తగిలింది - తాడు.
👉 మీరు దాన్ని చూడలేక పోవటం ఆవరణం.
👉 పైగా దాన్ని పామేమో అని కంగారు పడటం విక్షేపం.
తాడును తాడుగా, పామును పాముగా చూడటమే 'జ్ఞానం'., దాన్ని నిరూపించటం 'విజ్ఞానం'.

496:మనస్సుకు ఆహారం ఆలోచనలే.
మనస్సుకు ఆలోచనలకు పుట్టిందే 'Emotion'.
ఆలోచనలను గమనిస్తే అప్పుడు మనస్సు ప్రశాంతం అవుతుంది. శూన్యంలో స్థితం అవుతేనే 'అసలైన నేను' గోచరమవుతుంది.
👉 మనస్సు ద్వారా ఆలోచనల శక్తి - కొవ్వొత్తి వెలుగు.
👉 శూన్య స్థితి యొక్క శక్తి - కోట్ల సూర్యుల వెలుగు.

497:Grand Universe
➡ కొన్ని గ్రహాల కలయిక - ఒక సౌర కుటుంబం

➡ కొన్ని సౌర కుటుంబాల కలయిక - ఒక నక్షత్ర సముదాయం
➡ కొన్ని నక్షత్ర సముదాయాలు - ఒక విశ్వము
➡ కొన్ని ప్రాంతీయ విశ్వాలు - ఒక మైనర్ సెక్టార్ విశ్వం
➡ కొన్ని మైనర్ సెక్టార్ విశ్వాలు - ఒక మేజర్ సెక్టార్ విశ్వం
➡ కొన్ని మేజర్ సెక్టార్ విశ్వాలు - ఒక సూపర్ యూనివర్స్
➡ 7 సూపర్ యూనివర్సులు - ఒక మహా మూల చైతన్యం చుట్టూ పరిభ్రమిస్తూ ఉంటాయి. (Idle of Paradise)
మన విశ్వం నెబడాన్ సూపర్ యూనివర్స్ లోని ప్లిడియన్ నక్షత్ర సముదాయం లో ఉన్నది.

498:విశ్వ జీవిత కాలం:-
➡ కలియుగం - 4,32,000 సంవత్సరాలు
➡ ద్వాపర యుగం - 8,64,000 సంవత్సరాలు
➡ త్రేతా యుగం - 12,96,000 సంవత్సరాలు
➡ కృతయుగం - 17,28,000 సంవత్సరాలు
పై నాలుగు యుగాలను కలపగా 43,20,000 సంవత్సరాలు వచ్చును. దీనిని మహా యుగం లేదా చతుర్ యుగం అని పిలుస్తారు.
➡ 71 చతుర్ యుగాలు - 1 మన్వంతరం
➡ 14 మన్వంతరాలు - 1 కల్పం
➡ 2 కల్పాలు - 1 అహో రాత్రి
➡ 360 అహోరాత్రులు - 1 భగవంతుని సంవత్సరం
➡ 100 భగవంతుని సంవత్సరాలు - భగవంతుని జీవితకాలం (విశ్వ జీవిత కాలం)
ఇప్పుడు మనం 28వ చతుర్ యుగం, 7 వ మన్వంతరం, 51వ భగవంతుని సంవత్సరంలో ఉన్నాము.
అనగా 3 కోట్ల 9 లక్షల 15 వేల 376 కోట్ల కోట్ల సంవత్సరములు.

499:ముక్కు ఉన్న ప్రతి ఒక్కరు ముక్తికి అర్హులే.

500:ఆత్మజ్ఞానం కోసం చేసే కర్మలను 'యజ్ఞం' అంటారు.
అందరికీ ఆత్మజ్ఞానాన్ని ప్రసాదించే వారిని 'యజ్ఞ పురుషులు' అంటారు.

501:ఆత్మజ్ఞానం కోసం చేసే కర్మలను 'యజ్ఞం' అంటారు.
అందరికీ ఆత్మజ్ఞానాన్ని ప్రసాదించే వారిని 'యజ్ఞ పురుషులు' అంటారు.

502:➡ గణిత శాస్త్రంలో గొప్ప ఆవిష్కరణ - సున్న
➡ భౌతిక శాస్త్రంలో గొప్ప ఆవిష్కరణ - చక్రం
➡ ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రంలో గొప్ప ఆవిష్కరణ - ధ్యానం (శూన్య స్థితి)

503:వివేకచూడామణి:-
చూడామణి = మణుల్లో అత్యుత్తమమైనది.
వివేక చూడామణి = వివేకం లో అత్యుత్తమమైన వారు.
వివేకం = నిరంతర అభ్యాసం + ఎప్పుడు వైరాగ్యము ఉండాలో అప్పుడు వైరాగ్యములో ఉంటూ, ఎక్కడ వైరాగ్యము అక్కర్లేదో అక్కడ వైరాగ్యము ప్రదర్శించకుండా ఉండటమే.

504:ఆ"త్రయం":-
ఆరోగ్యం, ఆనందం, ఆధ్యాత్మికం

505:Energy Levels:-
(శక్తిని Bovis Units లో కొలుస్తారు)
👉 0-100 Bovis Units - బుద్ధి వికసించదు
👉 100- 200 Bovis Units - కుట్రలు
👉 200-350 Bovis Units - పనిలో నైపుణ్యము
👉 350-500 Bovis Units - ఆధ్యాత్మికత మొదలు
👉 500-600 Bovis Units - అతీంద్రియ శక్తులు, కాలజ్ఞానం
👉 600-700 Bovis Units - ఫలితం ఆశించరు
👉 700-800 Bovis Units - సమ స్థితి
👉 800-900 Bovis Units - 20 కోట్ల మంది Negative Energy Balance చేస్తారు
👉 900-1000 Bovis Units - బ్రహ్మానంద స్థితి
Now,
Earth Average Energy Level is 207.
700+ Energy are 22 Members
1000 Energy are 2 Members
భూమి 'ధర్మ చక్ర పరివర్తన' రావాలంటే:-
➡ Earth Average Energy Level ను 350కి తీసుకురావాలి.
➡ లేదా 700+ Energy 38 మందికి చేరాలి
➡ లేదా 1000 Energy 5 గురు కావాలి
అందువలన మన ప్రస్తుత కర్తవ్యం ఏమనగా:-
✳ ఆధ్యాత్మికతను వ్యాప్తి చేయడం
✳ లేక సాధన ద్వారా మన Energy Levelsను పెంచుకోవడం
✳ లేక మన సాధన ద్వారా Energy Levelsను పెంచుకుంటూ, ఆధ్యాత్మికతను వ్యాప్తి చేయడమే

506:➡ నాలుకను ఆపితే మాట ఆగుతుంది
➡ చిరునాలుకను ఆపితే మనసు ఆగుతుంది
నాలుకను పై దవడకి ఆనిస్తే, చిరు నాలుక కదలిక కూడా ఆగుతుంది. అప్పుడు మనసు నిశ్చలం అవుతుంది.

507:అంతఃకరణ చతుష్టయం:-
➡ మనస్సు - సంకల్ప వికల్పాలు చేసేది
➡ బుద్ధి - మంచి, చెడు చెప్పేది
➡ చిత్తం - నిరంతర చింతన చేసేది
➡ అహంకారం - నేను, నాది అనేది
యోగ చతుష్టయం:-
➡ సంకల్ప, వికల్పాలను ఎప్పటికప్పుడు సరిచేసుకుంటూ 'మనస్సు'ని శుద్ధి చేసుకోవడమే - కర్మయోగం.
➡ 'బుద్ధి'ని సునిశితం చేసుకుంటూ, అంటే నిత్యానిత్య విచక్షణాజ్ఞానాన్ని పెంపొందించుకుంటూ పోవడమే - జ్ఞాన యోగం.
➡ 'చిత్తవృత్తులను' నిరోధించుకుంటూ కావలసినప్పుడల్లా సమాధి ప్రజ్ఞను పొందడమే - రాజయోగం.
➡ 'నేను', 'నాది' (అహంకారం) అనే భావాలను పూర్తిగా తుడిచి పెట్టుకుంటూ ఉండడమే - భక్తియోగం.
మన 'అంతఃకరణ చతుష్టయాన్ని' ఎవరైతే 'యోగ చతుష్టయం' ద్వారా బాగు చేసుకుంటారో వారిని "చతుర్ముఖేన బ్రహ్మ" అని పిలవబడతారు.

508:('రమణ' జయంతి శుభాకాంక్షలతో)
రమణ:-
'మరణ'మునే అక్షరాలు మార్చి 'రమణ' మహర్షిగా వచ్చి మా అహన్ని హతమార్చి, మా ఆలోచన గతినే "నేను" (ఆత్మ) వైపుకు మరల్చిన నీకు అనంత కోటి వందనాలు.

509:కర్మ ముందా? జన్మ ముందా?
ఏక కాలంలో కర్మ-జన్మ ఆవిర్భవించాయి.
జన్మ - వాహనం; కర్మ - చోదకుడు.
రెండింటిలో ఏ ఒక్కటి లేకపోయినా బండి (వ్యవహారం) నడవదు.
➡ వాహనం ఉండి చోదకుడు లేనప్పుడు ఆ వాహనం - జడం.
➡ చోదకుడు ఉండి వాహనం లేనప్పుడు ఆ చోదకుడు - చైతన్యం.
జడం - చైతన్యం కలిస్తేనే ప్రపంచం.

510:కట్టె - కొట్టె - తెచ్చె
రామాయణం:-
వారధి కట్టె - రావణుడిని కొట్టె - సీతను తెచ్చె
సాధన పరంగా:-
శరీరాన్ని కట్టె - మనస్సును కొట్టె - ఆత్మజ్ఞానం తెచ్చె
(అనగా ధ్యానం ద్వారా మనస్సును శూన్యం చేసి ఆత్మ జ్ఞానాన్ని పొందవలెనని అర్థం.)

511:ధ్యానం యొక్క లక్ష్యం:-
అసాధారణ మానవుడిగా కావడం కాదు.,
కేవలం అసలైన సాధారణ మానవుడిగా మారటమే. (అహంకార రహితంగా)

512:ధ్యానం చేయకపోతే - కిష్కింధకాండ
【కోతి జీవితం (చంచలం)】
ధ్యానం చేస్తే - సుందరకాండ
【హనుమంతుని జీవితం (నిశ్చలం)】

513:మనస్సు వచ్చేసింది - అహంకారం వచ్చేసింది
బుద్ధి వచ్చింది - అహంకారం పోయింది

514:జీవన చైతన్య దశలు:-
1) జీవేచ్ఛ స్థితి - తను ఎలాగైనా సరే జీవించాలి అన్నది.
2) ఆధిక్యత స్థితి - తానే గొప్ప, ఇతరులపై అధికారం.
3) ఉదాసీనత స్థితి - జీవన పోరాటం నుండి విముఖత.
4) త్రికరణశుద్ధి స్థితి - ఆచరణలో స్పష్టత , సత్యాతురత.
5) స్థిరత్వం - జ్ఞాన పిపాస, ధ్యానాచరణం.
6) సాక్షి చైతన్య స్థితి - తన లోపల, తన బయట జరుగుతున్న సకల ఘటనలను సాక్షిగా చూస్తూ ఉండటం.
7) సతత మందహాస చైతన్య స్థితి - ఎల్లవేళలా మందహాస స్థితి.
8) వినోద చైతన్య స్థితి - సృష్టి అనే నాటకాన్ని వినోదంగా స్వీకరించే స్థితి.

515:బ్రాహ్మణుడికి 'నిత్యాగ్ని హోత్రం' అన్నది కర్తవ్యం.
ఆధ్యాత్మిక అంతరార్థం:-
➡ బ్రాహ్మణుడు అంటే బ్రహ్మజ్ఞానం కలిగినవారు.
➡ నిత్యాగ్ని హోత్రం అనగా ఎప్పుడూ ఆత్మాగ్నిని ప్రజ్వలింపచేస్తూ ఉండేవారు.
ఒకానొక యోగి, తాను యోగి అయిన తర్వాత కూడా, తన సాధనలో నిరంతరం నిమగ్నమవుతూ, అదే సమయంలో ఇతరుల సాధనకై ఎప్పుడు కృషి చేస్తూనే ఉంటారు.

516:'పాదం' కాదు..... 'పదం' పట్టుకోవాలి.

517:మహా మూల చైతన్యం = పురుషుడు (ఆత్మ క్షేత్రం) + ప్రకృతి (శక్తి క్షేత్రం)
ఆత్మ క్షేత్రం = ఖనిజాత్మ, వృక్షాత్మ, జంతు ఆత్మ, మానవాత్మ, దైవాత్మ
శక్తి క్షేత్రం = అతల, వితల, సుతల, కుతల, పాతాళ, రసాతల, తలాతల
భూ, భువర్, సువర్, జనా, మహా, తపో, సత్య లోకాలు మరియు అనేక లోకాలు

518:నిస్సంగత్వం అంటే ఇతరం యెడల కాదు....నీ యెడలే....
ఆ నిస్సంగత్వం అనేది సత్సంగం వలన కలుగుతుంది ....అని శంకర ఉవాచ.

519:ఏకంగా ఉన్న పరమాత్ముడు అనేకం ఎందుకయ్యాడు?
➡ ఏకం ఏకంగానే ఉన్నది., చూసేవాడు అనేకంగా చూస్తున్నాడు.
➡ బంగారం వైపుకు చూస్తే ఏకం., ఆభరణాల వైపుకు చూస్తే అనేకం.

520:సంక్రాంతి = సమ్యక్ + క్రాంతి.
సమ్యక్ = సరి అయిన
క్రాంతి = ఆత్మ జ్ఞానం (Enlightenment.)
➡ కాంతి = Physical Light (సూర్యుని ద్వారా)
➡ క్రాంతి = Spiritual Light (ఆత్మ జ్ఞానం ద్వారా)
✳ సూర్యుడు లేకపోతే 'భౌతిక అంధకారం' కలుగును.
✳ ఆత్మ జ్ఞానం లేకపోతే 'ఆధ్యాత్మిక అంధకారం' కలుగును.
ఆధ్యాత్మిక అంధకారం పోవాలంటే "ధ్యాన సాధన, స్వాధ్యాయ సాధన, సజ్జన సాంగత్య సాధన" చేయవలెను.

521:'దాని'ని (Superior Power) మనం తెలుసుకోలేం. కానీ తెలియబడుతున్న సకలము దానివలననే తెలియబడుతున్నది ... అని తెలుసుకుంటే చాలు. 'దాని'ని మనం తెలుసుకున్నట్లే.
ప్రత్యక్ష, పరోక్ష అనుభవములకు అతీతమైన అనుభవం 'అది'. కాబట్టి దానిని "అపరోక్షానుభవం" అన్నారు ఋషులు.

522:నదుల నుండి మనం నేర్చుకోవాల్సిన ఆధ్యాత్మిక అంశములు:-
1. Commitment
2. Detachment
3. Flexibility
4. Service
1. Commitment:- అనగా లక్ష్యం. నది ఎక్కడ జన్మించినా దాని అంతిమ లక్ష్యం ఏమిటంటే - సముద్రాన్ని చేరే దాకా దాని పయనం ఆపదు.
➡ ఇదే విధంగా మనం, మన ఆత్మ తత్వంలోకి చేరే దాకా మన సాధన ఆగకూడదు.

2. Detachment:- అంటకుండా ఉండటం. సముద్రానికి పయనమైన నది, మార్గమధ్యంలో అందమైన ప్రకృతి ప్రదేశాలను లేదా రాళ్ళు రప్పలు, ముళ్ల మీద కూడా పయనమవుతూ ఉంటుంది. అంతేగాని ప్రకృతి బాగుంది కదా అని అక్కడే ఉండదు, ముళ్లబాట అనీ వెళ్లకుండా ఉండదు.
➡ అట్లే మనం కూడా మన జీవితంలోని సంతోషాలైన, కష్టాలెదురైనా దేనికి అంటకుండా మన జీవితాన్ని సాగించవలెను.
3. Flexibility:- మార్పుని ఏకీభవించడం. నది విశాల ప్రదేశంలో విశాలంగాను, సన్నటి మార్గంలో సన్నగాను, లోతైన ప్రదేశములో లోతుగా ఇమిడిపోయి ప్రయాణించును.
➡ అదేవిధంగా మనం కూడా దేహానుగుణమైన, కాలానుగుణమైన, ఆర్థికపరమైన మరి ఏ విధమైన మార్పునైన ఏకీభవిస్తూ జీవించాలి.
4. Service:- నిస్వార్థమైన సేవ. నది తను వెళ్ళే దారిలో
మనకు చేసే నిస్వార్థమైన సేవలు - తాగడానికి, వాడుకోవడానికి, స్నానాలకు, పంటలకు మొదలైనవి.
➡ అదే విధంగా మన కార్యకలాపాలను నిర్వర్తిస్తూ మనం వేరే వారికి మనం వెళ్లే దారిలోనే నిస్వార్థమైన సేవను అందించాలి.
మనం నిరంతర ఆధ్యాత్మిక, ధ్యాన సాధన ద్వారా అంతిమ లక్ష్యమైన ఆత్మతత్వంలో చేరే దారిలో - దేనికి (భవబంధాలకు) అంటకుండా,
మార్పులను ఏకీభవిస్తూ, నిస్వార్థమైన ధ్యాన, ఆధ్యాత్మిక ప్రచారాన్ని చేయాలి.

523:కల్పతరువు - కామధేనువు - చింతామణి:-
(ఆధ్యాత్మిక అంతరార్థాలు)
➡ కల్పన అంటే 'మనోశక్తి'. మన మనోశక్తి ద్వారా మనం సాధించలేనిది అంటూ ఏదీ లేదు!
➡ కామం అంటే 'కోరిక'. మనం గట్టిగా ఏది కోరుకుంటే అది అచిరకాలంలో మన వద్దకు వచ్చి తీరుతుంది!
➡ చింతన అంటే 'మేధస్సు యొక్క ఉపయోగం'. శాస్త్రీయ చింతన ద్వారానే అన్ని చిక్కులను విడదీయవచ్చు.
కనుక
👉 'శుద్ధమైన కల్పన' అన్నదే అన్నీ ఇచ్చే "కల్పతరువు"
👉 'సరియైన కామం' అన్నదే అన్నీ ప్రసాదించే "కామధేనువు"
👉'శాస్త్రీయ చింతన' అన్నదే చిక్కులన్నీ విప్పే "చింతామణి".
ఇవన్నీ అందరి దగ్గర ఉన్నవే; బయట ఎక్కడో లేవు. ధ్యాన శక్తితో మన అంతర్ శక్తులను మనమే ఉద్దీపనం చేసుకోవాలి.

524:➡ ప్రకృతి ప్రభావానికి లోనై ఎప్పటికప్పుడు మారేది 'శరీరతత్వం' అయిన "మారే నేను".
➡ పరిస్థితుల ప్రభావానికి అతీతంగా ఉంటూ సహజ నిశ్చలతత్వంలో సదా ఉండేది 'ఆత్మతత్వం' అయిన "మారని నేను".

525:➡ జన్మకు పూర్వం సత్యంతో కూడిన ఎంపికలు.
➡ జన్మకు తర్వాత అజ్ఞానంతో కూడిన ఎంపికలు.
ధ్యాన పరిచయం ద్వారా 'జ్ఞాన' ప్రపంచంలోకి ప్రవేశిస్తాం. ('దిగి' వచ్చిన మనం 'ఎదిగి' వెళ్ళాలి.)

526:అత్రి మహాముని, అనసూయ దంపతులకు దత్తాత్రేయుడు జన్మించినారు.
ఆధ్యాత్మిక అంతరార్థం:-
➡ అ'త్రి' అనగా త్రిగుణాలకు అతీతులు అని
➡ అనసూయ అనగా అసూయ లేని స్థితి అని

ఎవరైతే 'త్రి'గుణాలు దాటి, నిర్గుణంలో సదా 'అనసూయ స్థితి'లో స్థితమవుతారో వారికి సర్వసిద్ధులు "దత్త"మవుతాయి. (కావలసినవన్నీ లభిస్తాయి)

527:మనం జీవించిన ఎన్నో కాలాల్లో మరియు ఎన్నో స్థలాల్లో ఇది ఒక జీవితం మాత్రమే. మనం ఎదుర్కొనే ఆనందభరితమైన లేక దుఃఖభరితమైన అనుభవాలు, స్వప్నం కన్నా వాస్తవం కాదు.

528:సాధన చేయకపోతే 8 వ ఎక్కం:-
1×8=8
2×8=16 👉 1+6=7
3×8=24 👉 2+4=6
4×8=32 👉 3+2=5
5×8=40 👉 4+0=4
6×8=48 👉 4+8=12 👉 1+2=3
7×8=56 👉 5+6=11 👉 1+1=2
8×8=64 👉 6+4=10 👉 1+0=1
సాధన చేయకపోతే - జీవునికి కష్టాలు పెరిగేకొద్దీ దిగజారుతు ఉంటాడు. (8,7,6,5,4....)
సాధన చేస్తే 9 వ ఎక్కం:-
1×9=9
2×9=18 👉 1+8=9
3×9=27 👉 2+7=9
4×9=36 👉 3+6=9
5×9=45 👉 4+5=9
6×9=54 👉 5+4=9
7×9=63 👉 6+3=9
8×9=72 👉 7+2=9
9×9=81 👉 8+1=9
నిరంతర సాధన చేస్తూ ఉంటే జీవునికి ఎన్ని రకాల విభిన్న పరిస్థితులు, కష్టాలు ఎదురైనను "సమస్థితి" లోనే ఉంటాడు. (9,9,9,9...)
సాధన = ధ్యాన సాధన + స్వాధ్యాయ సాధన + సజ్జన సాంగత్య సాధన

529:రామాయణం / ఆత్మాయణం:-
రాముడు = ఆత్మ
సీత = శక్తి
రావణుడు (పది తలలు) = మనస్సు (వెర్రితలలు/పరి పరి ఆలోచనలు)
హనుమంతుడు (వాయుపుత్రుడు) = శ్వాస
విభీషణుడు = బుద్ధి
👉 రాముడు, సీత కలిసి ఉంటే ఆనందం.
【ఆత్మ, శక్తి కలిసి ఉంటే ఆనందం.】
👉 రావణాసురుడు వచ్చాడు, సీతను తీసుకెళ్ళిపోయాడు.
【మనస్సు వచ్చింది, శక్తిని తీసుకెళ్ళి పోయింది.】
👉 హనుమంతుని సహాయంతో సీత జాడ తెలిసింది.
【శ్వాస మీద ధ్యాస ద్వారా శక్తిని పొందవచ్చు అని తెలిసింది.】
👉 రాముడు, రావణాసురుని మధ్య యుద్ధం లంకలో.
【ఆత్మకు, మనస్సుకు యుద్ధం అంతర్ముఖంలో.】

👉 రావణుడికి ఒక తల తీస్తే ఇంకొక తల పుట్టుకు వస్తుంది.
【మనస్సులో ఒక ఆలోచనను తీసివేస్తే మరొక ఆలోచన గుర్తుకు వస్తుంది.】
👉 విభీషణుని సహాయంతో రావణాసురుని జయించెను.
【బుద్ధి సహాయంతో మనస్సును జయించవచ్చు.】
👉 సీత రాముని దగ్గరికి వచ్చింది పట్టాభిషేకం జరిగింది.
【శక్తి ఆత్మతో కలిసింది ఆనందంతో జీవిస్తాము.】
ఇది ప్రతి ఆత్మ యొక్క కథే. ఆత్మ శక్తితోనే ఉంటుంది. మనస్సు వల్ల శక్తిని కోల్పోతాము. సాధన ద్వారా కోల్పోయిన శక్తిని తెచ్చుకొని ఆనందంతో జీవిస్తాము.

530:బంగారం + రాగి = నగ
మహామూల చైతన్యం (పరమాత్మ) + రాగద్వేషాలు (మాయ) = జీవుడు.
నగ - రాగి = బంగారం
జీవుడు - రాగద్వేషాలు (మాయ) = పరమాత్మ.

531:The programme is pre-poned to today at 5 pm only

532:👉 తలంపుల పరంపరే - జన్మ పరంపర.
👉 తలంపుల విరమణే - పరమపదం.

533:కాయం (శరీరం) ఉన్న ప్రతి ఒక్కరూ 'పరకాయ ప్రవేశం' చేసే ఉన్నారు.

534:➡ తనకు వచ్చిన కల గురించి పక్కవాడు నిర్ధారణ చేయడం ఎంత అర్థరహితమో,
➡ ధ్యానం యొక్క అనుభవం గురించి, మరొకరు నిర్వచించడం కూడా అంత అర్థరహితమే.
తన కలకు తానొక్కడే సాక్షి.
తన అనుభవానికి తానొక్కడే సాక్షి.

535:ధ్యానం అంటే శరీరాన్ని, మనస్సుని, బుద్ధిని పక్కన పెట్టడమే.

536:✳ అచలములోని చలనమే శక్తి
✳ చలనము లోని నిశ్చలమే ఆత్మ

537:అరణ్యవాసం - 'నాది' అనేది పోయింది.
అజ్ఞాతవాసం - 'నేను' అనేది పోయింది.

538:సంహరించడం - బద్ధత్వం
సంస్కరించడం - బుద్ధత్వం

539:తల మీద బరువు - పక్కవాడు తీస్తాడు.
తలలోని బరువు - మనమే తీయాలి. (ధ్యానం ద్వారా)

540:శరీర సహితంగా జీవిస్తే - గోల
ఆత్మ సహితంగా జీవిస్తే - లీల

541:జ్ఞానాన్ని ఇచ్చేవాడు ప్రధానం కాదు, పుచ్చుకునేవాడు ప్రధానం.

జ్ఞానం ఉండేది ఇచ్చేవానిని బట్టి కాదు., పుచ్చుకునే వానిని బట్టి.

542:కోశాలు - అనువైన వైద్యం:-
➡ అన్నమయ కోశం - అల్లోపతి (ఆంగ్ల వైద్యం), ఆయుర్వేదం
➡ ప్రాణమయ కోశం - ఆక్యుపంక్చర్ (సూదుల వైద్యం), ఆయుర్వేదం
➡ మనోమయ కోశం - హోమియోపతి (బలోపేత క్రియ {పొటెన్సీ} - మందు మోతాదు ఎంత తక్కువ అయితే అంతా ఎక్కువ ప్రభావం), ఆయుర్వేదం
➡ విజ్ఞానమయ కోశం - హిప్నాటిజం (ఉద్దేశపూర్వకంగా సృష్టి చేయబడే నిద్ర)
➡ ఆనందమయ కోశం - ధ్యానం (మెడిటేషన్)
ప్రాథమికం - చికిత్స
ద్వితీయం - నిద్ర
అంతిమం - ధ్యానం

543:ఐదు వేళ్ళల్లో జీవిత సారం:-
➡ చిటికెన వేలు - పుట్టుక ముందు గత జన్మల జీవితం
➡ ఉంగరపు వేలు - పుట్టుక తర్వాత నుండి వర్తమాన జీవితం వరకు
➡ మధ్య వేలు - వర్తమాన క్షణంలోని జీవితం
➡ చూపుడు వేలు - వర్తమానం నుండి భౌతిక మరణం వరకు జీవితం
➡ బొటనవేలు - భౌతిక మరణం తర్వాత జీవితం (ఆత్మ శాశ్వత జీవితం)
మనం పట్టుకోవలసినది మధ్య వేలు మరియు బొటన వేలు. అనగా 'వర్తమాన క్షణం మరియు ఆత్మ శాశ్వత జీవితం'. మరి ఈ రెండు జీవితాలను అద్భుతంగా జీవించాలంటే 'ధ్యాన, జ్ఞాన సాధన'లు తప్పనిసరి.

544:👉 అజ్ఞానం అన్నది నిప్పు
👉 అధర్మం అన్నది నిప్పులోంచి బయటికి వచ్చిన పొగ
పొగ మీద కాదు మన ప్రతాపం; నిప్పు మీద నీళ్లు చల్లాలి. మూలాన్ని నిర్మూలించాలి.
మరి "ధ్యానం" ద్వారానే "అజ్ఞాన నిర్మూలన" సాధ్యం.

545:మన దగ్గర ఉన్నది మనం పంచుకుంటే - అది పుణ్యం
మన దగ్గర లేనిది మనం సముపార్జించుకుంటే - అది జ్ఞానం

546:చేతబడులు అనేవి లేవు.
➡ మనస్సు బలహీనం వల్ల అన్నీ అలానే అనిపిస్తుంది, కనిపిస్తుంది.
➡ మానసికంగా ధృడం కావాలి.
దానికి మార్గం - ధ్యానమే.

547:జీవుడు తన్ను తాను తెలుసుకునే ప్రయత్నంలోనే,
'జీవన చక్రం' ఏర్పడింది.

548:➡ వస్తువు, బంగారమో కాదో తెలియాలంటే యాసిడ్ లో వేయాలి.
➡ నీవు సత్యమో కాదో తెలియాలంటే కష్టం రావాలి.

549:పంచాంగం -- పంచభూతాలకు ప్రతీకైనా పంచ అంగాలైనా 'శరీరానికి' చెప్పబడిందే గానీ.,
"నీకు" కాదు.

550:దృశ్య జగత్తు.. మనకు ఆట స్థలం: -
Right (ఒప్పు) - అదృశ్య ప్రపంచం
Left (వదలడం) - దృశ్య ప్రపంచం
ఆత్మ పరిణామ క్రమంలో రెండు ప్రపంచాలను సమన్వయపరచాలి.
ఈ ప్రయాణంలో క్రమక్రమంగా మన "Left" Hand వైపు ఉన్న అశాశ్వతమైన సిద్ధాంతాలతో కూడిన దృశ్య ప్రపంచాన్ని "వదిలి" వేస్తూ, "Right" Hand వైపున ఉన్న అదృశ్య ప్రపంచంలోని శాశ్వతత్వాన్ని "ఒప్పు"కుంటూ దానికి చేరువగా ఉంటాము. ఒక్కసారి కనుక మనం అపరిమిత శక్తులతో కూడిన ఈ ఉన్నత స్థలం లోని మన నిజ శాశ్వత తత్వంతో సంబంధం ఏర్పరచుకుంటే, మనం నివసిస్తున్న పరిమిత శక్తులతో కూడిన భౌతికపరమైన ఈ దృశ్య జగత్తు అంతా కుడా కేవలం ఒక ఆటస్థలంగా అర్థమవుతుంది.

551:పురోహితుడు అంటే పురం యొక్క హితం కోరుకునేవారు.

552:ధ్యానం - కళ్ళు మూసుకుని, శ్వాసను గమనిస్తూ ఆలోచనారహితంగా కూర్చోవడం.
జ్ఞానం - కళ్ళు తెరచి ఉన్నప్పుడు, గమనించబడే ప్రతిక్షణంలోని నూతనత్వాన్ని ఆస్వాదించడం.

553:కారణం లేనిదే కార్యం లేదు.
➡ బంగారం - కారణం
➡ ఆభరణం - కార్యం
👉 కారణ రీత్యా అందరూ సమానమే.,
👉 కార్య రీత్యా భేదాలు తప్పనిసరి.

554:బ్రహ్మర్షి అంటే సృష్టి రచన అంతా కూలంకషంగా తెలుసుకున్నవాడు.

555:మానవుల అష్ట దరిద్రాలను తొలగించి అష్ట సిద్ధులను కలిగింపచేసేదే ధ్యాన సాధన.

556:శివ తత్వం:-
➡ శివం - శుభకరం, శుభాన్ని కలిగించేవాడు.
➡ త్రినేత్రం - ధ్యానం.
➡ ఢమరుకం - సంగీతం.
➡ తాండవాభినయం - నృత్యం.
➡ శివుని చేతిలోని అగ్ని - నిప్పుతో చెలగాటం అనగా జీవితంలో ఎట్టి ఒడిదుడుకులు ఎదురైనా, ధైర్యంగా ఎదుర్కోవటం.
➡ భిక్ష పాత్ర - ప్రతి ఒక్కరి నుండి జ్ఞానం నేర్చుకోవడం.
➡ కపాలం - శరీరం యొక్క చివరి దశని సూచిస్తాయి.
➡ కోరుకునేది - చితా భస్మం కాదు. చిత్త భస్మం. (అనగా శూన్య స్థితి)

557:✳ శరీరమే - ఉత్సవ మూర్తి.
✳ ఆత్మే - మూల విరాట్.

558:ఈ సృష్టిని ఎవరు చేశారో తెలుసుకోవాలంటే, సృష్టికి పూర్వం ఉన్న అవస్థను చేరుకోవాలి. అది సంభవం కాదు, అయ్యేపని కాదు. ఎందుచేతనంటే 'నేను' కూడా ఆ సృష్టి లోపలి ఒక వస్తువును. ఆ కారణంగా సృష్టికర్త ఎవరు అనేది, ఎప్పటికీ తెలుసుకోలేము.

(కలలోని వాడు ఆ కల కనేవాడిని చూడగలడా?)

559:భగవంతుణ్ణి ఎంత కోరిన మీకు ఇవ్వలేదంటే,
అది మీకు దక్కక పోవడమే మంచిదని అర్థం.

560:మరణానంతరం--
➡ దేహం పంచభూతాల్లో కలుస్తుంది.,
➡ ప్రాణం కాలంలో కలుస్తుంది.,
వెరసి జీవుడు 'అనంతుడు' అవుతాడు.

561:భగవంతుడు
➡ భూమి రూపంగా వ్యక్తమైనప్పుడు అవి క్షేత్రాలు.
➡ జల రూపంగా వ్యక్తమైనప్పుడు అవి తీర్థాలు.
➡ శబ్ధ రూపంగా వ్యక్తమైనప్పుడు అవి వేదాలు.
➡ వ్యక్తి రూపంగా వ్యక్తమైనప్పుడు అవి అవతారాలు.

562:➡ రోడ్డు స్థిరం - బండి అస్థిరం
➡ తెర గుడ్డ స్థిరం - బొమ్మ అస్థిరం
➡ నీవు స్థిరం - నీ దేహం అస్థిరం

563:రాకపోకలు ఉన్న ప్రతీది స్త్రీతత్వమే
➡ రాకడ...స్త్రీ నుంచే...గర్భం నుంచే...
➡ పోకడ...స్త్రీలోకే...(భూ)గర్భంలోకే...
రాకపోకలు లేనిది ఒకటే ఉంటుంది
➡ అదే ఉత్తమ'పురుష'ము
➡ అదే 'నేను'(ఆత్మ)

564:Female లో - male
Woman లో - man
She లో - he అంతర్లీనంగా ఉన్నాడు.
So, Happy wo'men's day.

565:వేషధారికి (ఆత్మ కి) ఏ సుఖ దుఃఖాలు ఉండవు.,
వేషానికే (నామరూపాలకే) అన్నీను.

566:నీకు ఉన్న సమస్య ఈ మూడింటిలోనే ఉంది--
1. నాకు ఏదో లేదు?
జవాబు:- ఏది ఉన్న పోయేదే కదా.
2. నాకు ఉన్నది పోయింది?
జవాబు:- పోవడానికే కదా వచ్చింది.
3. నాకు ఉన్నది., కానీ తృప్తిగా లేదు..
జవాబు:- తృప్తి దానిలో కాదు, నీలో లేదు.

567:సకల అవయవాలు కలిపి - దేహం

("అహంకారరూపమైన నేను")
సకల సృష్టి కలిపి - దైవం
("అహం స్వరూపమైన నేను")

568:కృష్ణుని గీత నలుగురు విన్నారు. వారికి ఏ విధంగా ఉపయోగపడినదో చూద్దాం:-
1. ధృతరాష్ట్రుడు - ఎంత విన్నా ఉపయోగం లేదు. గుడ్డివాడు అనగా 'వాస్తవాన్ని గ్రహించలేని వాడు' అని అర్థం.
2. అర్జునుడు - శ్రవణం వల్ల వాస్తవాన్ని తెలుసుకున్నాడు., నేను 'ఆత్మ పదార్థం' అని గ్రహించారు. వీరు నా బంధువులు, నేను ఈ దేహాన్నీ అన్న 'మోహం' పోగొట్టుకున్నాడు.
3. కపిధ్వజుడు (హనుమంతుడు) - సాధకుడు. గీత శ్రవణం వల్ల సాధన వేగవంతం అయ్యి 'మోక్షాన్ని' సాధించారు.
4. వ్యాసుడు - వినకముందే జ్ఞాని. ఈయన వల్లనే సకల మానవాళికి గీత అందించబడింది.

569:భగవాన్:-
భ = భూమి
గ = గగనం
వా = వాయువు, అగ్ని
న్ = నీరు
మొదలగు పంచభూతాల కలయికే భగవాన్ అంటే.

570:భగవంతునికి నిజమైన పేరు = వర్తమానం.
భగవంతుని చిరునామా = ఇప్పుడు, ఇక్కడ, ఇలా.

571:నీకు ఇష్టం ఉన్నా లేకున్నా నీ పుట్టుక ప్రయోజనం పూర్తయ్యే తీరుతుంది.

572:గురు బ్రహ్మ, గురు విష్ణు
గురుదేవో మహేశ్వరః
గురు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ
తస్మై శ్రీ గురవే నమః
➡ గురు బ్రహ్మ అంటే అంతటా అన్ని సృష్టిస్తున్న 'బ్రహ్మ' వంటి గురుతత్వానికి నమస్కారం.
➡ గురు విష్ణు అంటే ఈ సృష్టిలో అన్ని చోట్ల వ్యాప్తి చెందుతూ ఉన్న 'విష్ణు' వంటి గురుతత్వానికి నమస్కారం.
➡ గురుదేవో మహేశ్వరః అంటే ఈ సృష్టిలో అంతటినీ లయింపచేసే మహేశ్వరుని వంటి గురుతత్వానికి నమస్కారం.
➡ గురు సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ అంటే కంటికి కనిపించే వ్యక్తమైన సృష్టి తత్వానికి మరి కంటికి కనిపించని అవ్యక్తమైన పరబ్రహ్మ తత్వానికి
➡ తస్మై శ్రీ గురవే నమః - పై రెండింటి యొక్క సంపూర్ణ రూపమైన గురుతత్వానికి వినయపూర్వక నమస్కారం.
👉 గురువు అన్నది ఒక తత్వం., అంతేగాని గురువు అంటే ఒక వ్యక్తి ఎంత మాత్రం కానేకాదు.
👉 గురి అంటే శ్రద్ధ
👉 మనం శ్రద్ధతో సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు ఈ సృష్టిలో వ్యక్తమయి ఉన్న ప్రతి ఒక్కటి కూడా ఒక గురువులా మనకు నేర్పిస్తూనే ఉంటుంది.
👉 అంతేకాదు జీవితంలోని ప్రతి ఒక్క క్షణం, ఎదురయ్యే ప్రతి ఒక్క వ్యక్తి, ప్రతి ఒక్క సంఘటనలో కూడా ఒక గురువులా మనకు జ్ఞానాన్ని కలిగిస్తూనే ఉంటుంది.

573:ఎప్పుడూ ఉన్నవాడు (ఆత్మ).,
ఎప్పుడూ లేని దానితో (మాయతో) కలవడం వల్ల
ఈ జగత్తు పుట్టింది.

574:ఎంత తినాలో అంతకన్నా ఎక్కువ తింటే ఏ దేవుడు రక్షించలేడు.
ఎంత తినాలో అంతకన్నా తక్కువ తింటే ఏ దేవుడు అక్కర లేదు.

575:ధ్యానం అంటే అంతరేంద్రియాలను చైతన్యపరచడమే.

576:థ్రెడ్ కటింగ్:-
మమకార బంధం, సంపద, అధికారం, కీర్తి ఇలా ఎవరు ఏ బంధం లో చిక్కుకుని ఉంటే వారు., వారి బంధనాలను ఆధ్యాత్మిక సాధన ద్వారా 'కట్' చేసుకోవాలి.
(ఆధ్యాత్మిక సాధన = ధ్యానం, స్వాధ్యాయం, సజ్జన సాంగత్యం, ఆచార్య సాంగత్యం)

577:చలి మంట దగ్గర ఎంత దూరంలో ఉంటే మనం ఆనందంగా ఉంటామో,
అదేవిధంగా ప్రతి ఒక్కరితోనూ ఎంత వరకు ఉండాలో అంతలో వ్యవహరిస్తే ఆనందంగా ఉంటాము.

578:శిష్యుడు:- 'నువ్వు దేవుడు ఒక్కటే' అన్నారు కదా
గురువు:- ఒకటి కాదు; అలాగని.. రెండూ కాదు
శిష్యుడు:- నాకు అర్థం కావడం లేదు మహా ప్రభూ!
గురువు:- సముద్రం-అల; నృత్యకారుడు-నాట్యం; గాయకుడు-పాట; దీపం-కాంతి... ఇవన్నీ ఒకటీ కాదూ.. అలాగని రెండూ కాదు. నువ్వూ - దేవుడు కూడా అంతే.

579:వ్యాపారి:- ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానం అంతా ఒక్క మాటలో చెప్పగలరా?
గురువు:- నిశ్శబ్దం
వ్యాపారి:- మరి ఆ నిశ్శబ్దాన్ని ఎలా అందుకుంటాం?
గురువు:- ధ్యానం ద్వారా
వ్యాపారి:- అయితే ధ్యానం ఎలా చేస్తారు?
గురువు:- నిశ్శబ్దంగా ఉండటం ద్వారా
వ్యాపారి:- నిశ్శబ్దంగా నిష్క్రమించాడు

580:సకల మానవాళి పట్ల, వృక్షాల పట్ల, పశు పక్ష్యాదుల పట్ల మైత్రీ భావం కలిగి ఉండటమే 'మైత్రేయ తత్వం'.

581:ఉన్నది ఒకే వస్తువు--
➡ అది చలించడం చూచి, కొందరు 'శక్తి' అని
➡ దానికి ఆశ్రయమైన అచలత్వాన్ని చూచి, మరికొందరు 'ఆత్మ' అని అంటున్నారు.

582:➡ ఏకత్వం చూడవలసినది 'మట్టి' విషయంలో, 'పాత్రల' విషయంలో కాదు.
➡ ఏకత్వం చూడవలసినది 'నేను' విషయంలో, 'నాది' విషయంలో కాదు.

583:బ్రహ్మ హత్య అంటే --
👉 బ్రహ్మ జ్ఞానం తెలుసుకోవాలనే కోరిక లేకపోవడం

👉 బ్రహ్మ జ్ఞానం తెలుసుకుని కూడా ఎవరికీ చెప్పకపోవడం
👉 'నేనే బ్రహ్మను' అని తెలుసుకోలేకపోవడం
ధ్యానం, ధ్యాన ప్రచారం ద్వారా 'బ్రహ్మహత్య పాతాకాన్ని' దాటవచ్చు.

584:👉 పుణ్యము పండినచో మనుష్య జన్మ వచ్చును.
👉 ఇంకను పండినచో ధర్మములందు అనురక్తి కలుగును.
👉 ఇంకను పండినచో ఆత్మానాత్మ విచారణ సిద్ధించును.
👉 ఇంకను పండినచో అఖండ ఆత్మతత్వానుభూతి కలుగును.

585:👉 కళ్ళు లేనివానిది - అంధకారం.
👉 కళ్ళు ఉన్నవానిది - మాయాంధకారం.

586:శిష్యుడు:- సృష్టిలో అన్నిటి కన్నా గొప్పది ఏది? గొప్పవాడు ఎవరు?
గురువు:- సృష్టే గొప్పది అని తెలిసినవాడే గొప్పవాడు.

587:వస్తువు ఒకటే.,
➡ అంతర్ముఖంలో - ఆత్మగా, నిరాకారంగా, అచలంగా ఉంటుంది.
➡ బహిర్ముఖంలో - ప్రపంచంగా, సాకారంగా, చలనంగా ఉంటుంది.

588:దేవుడు సర్వాంతర్యామి--
👉 ఆయన్ని., ఇప్పుడు- ఇక్కడ పొందలేని వారు;
👉 ఇక., ఎప్పుడూ- ఎక్కడ పొందలేరు.

589:ఉపవాసం + జాగరణ = మహాశివరాత్రి
➡ ఉపవాసం అంటే మానసిక పరమైన లంఖణం అనగా మనస్సు శూన్యమవడం.
➡ జాగరణ అనగా ఆత్మ యొక్క జాగరణ.
ఉపవాసం = ధ్యాన కర్మ అయితే
జాగరణ = ధ్యాన కర్మ యొక్క మహాఫలం.
మొదటిది మనల్ని శుభ్రం చేస్తుంది,
రెండవది ఆ ఖాళీని ఆత్మానందంతో నింపుతుంది.
ఎవరైతే మనసుని శూన్య పరచుకొని ఆత్మను సాక్షాత్కరింప చేసుకుంటారో మరి వారి జన్మంతా 'మహాశివరాత్రే'.

590:సైంటిస్టులు వెతికే దైవకణం బయట ఎప్పటికీ దొరకదు., తన లోపలే అది దొరుకుతుంది.
ఆ దైవకణమే -- నేను (ఆత్మ).

591:వేదాంత సారాన్ని తెలుసుకున్న వాడే;
జీవిత సారాన్ని సంపూర్ణంగా అనుభవించగలరు.

592:సర్వధర్మాన్ పరిత్యజ్య మామేకం శరణం వ్రజ:-
ధర్మాలు ఎన్నో ఉన్నాయి అయినా ప్రస్తుతం ఈ యుగ సంధి కాలంలో అన్ని ధర్మాలను పక్కనపెట్టి, ఆత్మ శరణుకోరి ధ్యానం చేయాలి.

593:మెదడులోని ఆలోచనల సాంద్రత పరంగా మనం ఈ క్రింది స్థితులలో ఉంటాము.

బీటా - ఒత్తిడి స్థితి
ఆల్ఫా - సంతోష స్థితి
తీటా - అంతశ్చేతనా స్థితిలో పూర్తిగా పని చేయడం
డెల్టా - సంపూర్ణ, ప్రగాఢ ధ్యాన స్థితి
నిరంతర ధ్యాన సాధన ద్వారా మనం డెల్టా స్థితిలోనే ఉంటూ, కుడి మెదడు చర్యలను పునర్వ్యవస్థీకరించడం వల్ల 'గ్రే మాటర్' గాఢంగా మారి మెదడు యొక్క నిర్వహణా సామర్థ్యం అపరిమితంగా పెరిగిపోతుంది.

594:కలి అంటే అంధకారం అనగా అజ్ఞానం.
కలియుగాంతం అనగా అజ్ఞానం నశించడం.
మరి దీనికి మార్గం - ధ్యానం.

595:✳ పుట్టుక గుట్టు అందరికీ తెలుస్తుంది., 'పుట్టినవానికి తప్ప'.
✳ చావు గుట్టు ఎవరికి తెలియదు.,
'చచ్చిన వానికి తప్ప'.

596:ఆత్మ జీవితంలో 'అనుభవాలే' ఉంటాయి;
విజయాలు, అపజయాలు అనేవి ఏమీ ఉండవు.
ఇది అర్థం అయినప్పుడు జీవితం అందంగా ఉంటుంది.

597:➡ బోధలు వలన బాధలు తొలగవు.
➡ బాధలు వలన బోధలు బోధపడతాయి.

598:✳ పరీక్షలలో ప్రశ్నాపత్రం ఒకటే ఉంటుంది, ఆన్సర్ చేసే పేపర్లు చాలా ఉంటాయి;
✳ ఆధ్యాత్మికంలో ఆన్సర్ ఒకటే ఉంటుంది, ప్రశ్నా పత్రాలు చాలా ఉంటాయి.
➡ శాస్త్రాలు అనేవి ప్రశ్నాపత్రాలు.,
ఆ ఒకే ఒక్క ఆన్సర్ 'నేను'. (ఆత్మ)

599:భౌతిక విజయం అంటే ఏదైనా పొందడం.. మరి
ఆధ్యాత్మిక విజయం అంటే ఏదైనా వదులుకోవడం.

600:జీవితంలో ప్రవేశించినప్పుడు మనం మొట్టమొదటిగా చేసేది ఉచ్ఛ్వాస, చిట్టచివరిగా జరిగేది నిశ్వాస.
మన జీవితమంతా జరిగేది ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసల మధ్యే కనుక,
సహజమైన, శక్తివంతమైన, సులువైన శ్వాస మీద ధ్యాసే అత్యున్నత సాధన మార్గం.

601:కారణం లేకుండా ఎవరు జన్మించరు.,
కనుక ప్రతి ఒక్కరూ కారణజన్ములే.

602:నీటికి పల్లంలోకి పారే గుణం ఉంటుంది. సమతల ప్రదేశం చేరగానే నిశ్చలత వస్తుంది.
మనస్సు అంతే..
భేద దృష్టి వలన చలిస్తూ ఉంటుంది, సమత్వ దృష్టి వలన నిశ్చలత వస్తుంది.

603:👉 ఇష్టం లేనిదే - కష్టం

👉 సహించలేనిది - హింస
👉 గుర్తు చూపించేవాడు - గురువు
👉 తృప్తే - ముక్తి
👉 'మనిషి' జంతుజాలానికి, వృక్షజాలానికి - పెద్దన్న

604:సంపూర్ణమైన 'ఎరుక'తో జీవించడమే జీవిత పరమార్థం.

605:ప్రతి జన్మ కూడా ఆత్మకు అనేకానేక అనుభవాలను అందిస్తుంది. ప్రతి అనుభవం కూడా ఆత్మకు ఒకానొక విశిష్ట 'జ్ఞాన సారాన్ని' ప్రసాదిస్తుంది.
👉 ఆత్మ అన్నది... ప్రప్రథమంగా... ఒక "అనుభవాల పుట్ట".
👉 అనేక రకాల అవమాన- దుఃఖ- తిరస్కారాదులను భరించి;
అనేక మార్లు మాన- సుఖ- పురస్కారాలను అనుభవించి;
ఒక సంపూర్ణ "జ్ఞానపు పుట్ట"గా తయారవుతుంది.

606:బురదలో నుంచే తామర వచ్చేది.,
సంసారంలో నుంచే జ్ఞానం కలిగేది.

607:గురువు అంటే బరువు దించేవాడే.,
బరువు పెట్టేవాడు కాదు.

608:ఆకాశంలో మబ్బులు ఉండి, కాసేపటికి లేకుండా పోయినట్టు... మనసులో తలంపులు కూడా అంతే.
👉 తలంపులతో ఉన్నప్పుడు చిత్తము అని పేరు.
👉 తలంపులు లేనప్పుడు చిదము (జ్ఞానం) అని పేరు.
👉 తలంపుకు, తలంపుకు మధ్య ఉన్న ఖాళీ చిదాకాశము.
👉 తలంపుకు - తలంపుకు మధ్య ఉన్న శూన్యస్థితిని పెంచుకోవడమే "సాధన".

609:ఏ ఆలోచన అయినా,
ఏ క్షణానికి ఆ క్షణం మనసు నుండి శూన్యం అవ్వాలి.
అప్పుడు ఆ మనస్సే -- సాక్షాత్తూ "పరబ్రహ్మం" అనబడుతుంది.
(క్లాసు అయిపోగానే, బ్లాక్ బోర్డును డస్టర్ తో తుడిచేసినట్లు, తుడిచేయాలి.)

610:👉 పొట్టు ఉంటే వరి గింజ
👉 పొట్టును తొలగిస్తే బియ్యపు గింజ
👉 పొట్టు ఉంటే గింజ తిరిగి మొలకెత్తుతుంది
👉 పొట్టును తొలగించి నట్లయితే గింజ తిరిగి మొలకెత్తదు.
పొట్టు = అజ్ఞానం
వరి గింజ = జీవుడు
బియ్యపు గింజ = దేవుడు
మొలకెత్తడం = తిరిగి జన్మించడం.
అనగా, అజ్ఞానం తొలగితేనే జన్మరాహిత్యం కలుగును.

611:జాగ్రత్-స్వప్న-సుషుప్తు లనే మూడు పురాలలో (శరీరాల్లో) కామన్ గా ఉండేది 'నేనే'(ఆత్మ) అని తెలుసుకోవడమే 'త్రిపురా రహస్యం'.

612:👉 తాము గమనించినా... గమనించక పోయినా అంతర్గతంగా అందరూ 'బ్రహ్మజ్ఞానులే'.
👉 తమకు తెలిసినా... తెలియకపోయినా అందరూ అంతర్గతంగా 'బ్రహ్మం' అయి ఉన్నారు.
అందరిలోనూ సరిసమానంగా ప్రవహిస్తున్న ఈ అంతర్గత 'బ్రహ్మ జ్ఞానవాహిని' ప్రయత్నపూర్వకంగా.. యోగసాధన మూలంగా.. బహిర్గతమైనప్పుడు "మేము బ్రహ్మ జ్ఞానులం" అని ఎవరికి వారు తెలుసుకుంటూ ఉంటారు.

613:✳ ఏకంగా కనిపిస్తూ అనేకంగా ఉండేది -- అండం
✳ అనేకంగా కనిపిస్తూ ఏకంగా ఉండేది -- బ్రహ్మాండం

614:✳ జీవాత్మ:- ఒక జీవిని నడిపించడానికి ఆ శరీరం లోపల పరిమితమైన శక్తి ఉంటుంది. దానిని జీవాత్మ అంటారు.
✳ పరమాత్మ:- జీవాత్మ వంటి శక్తే విశ్వమంతా వ్యాపించి ఉంటుంది. దానిని పరమాత్మ అంటారు.
రెండు శక్తులు ఒకటే.
ఒకటి పరిమితమైనది, రెండవది అనంతమైనది.
రెండూ ఒక దానితో మరొకటి అనుసంధానమైతే దానిని 'యోగం' అన్నారు. మరి ఆ పరమాత్మతో కలిసి ఉండాలంటే 'ఆలోచనలు లేని స్థితి'ని పొందాలి.

615:వైరాగ్యం అంటే ...
➡ నీవు కోరకుండా ఉండటమే కాదు.,
➡ వచ్చిన దానిని కూడా వద్దనకుండా ఉండగలగటం.

616:కొంత ఎదిగాక:-
'ఈ జీవితం కూడా కలలాంటిదే' అని తెలుసుకుంటారు.
ఇంకా కొంత ఎదిగాక:-
'జాగ్రత్, స్వప్న, సుషుప్తి మూడు కలిపి ఓ పెద్ద కల' అని ఎరిగిన "మెలకువే" నీవు అని అవగతమవుతుంది.

617:✳ ప్రతి నది పుట్టు చోటు, లయించే చోటు - సముద్రమే.
✳ ప్రతి జీవి పుట్టు చోటు, లయించే చోటు - బ్రహ్మమే.

618:➡ నాలుకను ఆపితే మాట ఆగుతుంది
➡ చిరునాలుకను ఆపితే మనసు ఆగుతుంది
నాలుకను పై దవడకి ఆనిస్తే, చిరు నాలుక కదలిక కూడా ఆగుతుంది. అప్పుడు మనసు నిశ్చలం అవుతుంది.

619:➡ సముద్రం ఉపరితల భాగం - అల్లకల్లోలం;
లోపలి భాగం - నిశ్చలత.
➡ మూల చైతన్యము ఉపరితల భాగం - ప్రపంచం;
లోపలి భాగం - అచలత.

620:రాకపోకలు ఉన్న ప్రతీది స్త్రీతత్వమే
➡ రాకడ...స్త్రీ నుంచే...గర్భం నుంచే...
➡ పోకడ...స్త్రీలోకే...(భూ)గర్భంలోకే...

రాకపోకలు లేనిది ఒకటే ఉంటుంది
➡ అదే ఉత్తమ'పురుష'ము
➡ అదే 'నేను'(ఆత్మ)

621:ఉన్నది ఒకే వస్తువు
👉 అది అనుభవంలోకి రానంత వరకూ 'ప్రపంచం' గా ఉంటుంది.
👉 అనుభవంలోకి వస్తే 'శక్తి' గా ఉంటుంది.

622:భూమిలో ఉండే ఖనిజాలకు ఇచ్చినంత విలువ, మనం 'భూమి'కి ఇవ్వడంలేదు.
మహనీయులకు ఇచ్చినంత విలువ, మనం 'బ్రహ్మ పదార్థాని'కి ఇవ్వడం లేదు.

623:✳ మొదటి జన్మల్లో దైవం ఎక్కడో బయట ఉంటుంది అనుకుంటారు.,
✳ తరువాతి జన్మల్లో దైవం తమలో ఉంటుందని తెలుసుకుంటారు.,
✳ ఆఖరి జన్మల్లో తామే దైవాలని (ఆత్మ పదార్థలం అని) తెలుసుకుంటారు.

624:10 ఉపనిషత్తులు..... వాటి సారాంశం..... క్లుప్తంగా
1) ఈశావాస్యోపనిషత్:--
సర్వం ఆత్మగా దర్శించినప్పుడు ,సర్వాన్ని ఏకత్వ భావనతో చూసినప్పుడు,శోకం మటుమాయమవుతుందని ఈ ఉపనిషత్ చెప్తుంది.
----
2) కేనోపనిషత్:--
ప్రతి కదలిక చైతన్యం నుండే ఉద్భవిస్తుంది,చైతన్యం వ్యక్తం కాదు,అవ్యక్తం కాదు,రెండింటికి భిన్నమైనది, ప్రతి ఆలోచన ఈ చైతన్యం నుండే ఉద్భవిస్తుందని ఈ ఉపనిషత్ చెప్తుంది
----
3) కఠోపనిషత్:--
ఆత్మ తత్వాన్ని దర్శించినవారే నీకు అనుభవాన్ని ప్రసాదించగలరు.
----
4) ప్రశ్న ఉపనిషత్:--
నామ ,రూప,క్రియలతో నిండిన ఈ సృష్టి స్వచ్ఛమైన పురుషతత్వం నుండి వచ్చింది.గంగా యమునా నదులన్నీ నామరూపాలతో ఉంటాయి.సముద్రంలో కలిసాక నామరూపాలను వదిలేస్తాయి.అలాగే పురుష చైతన్యంతో లీనమయ్యాక ఆ కలయిక ఆత్మగానే,మనకు ఏకంగా సాక్షాత్కరిస్తుంది.
----
5) ముండకోపనిషత్:--
నీవు చూసే ఈ ప్రపంచం అంతా బ్రహ్మస్వరూపమే,అది పరిపూర్ణంగా నీ చైతన్యమే,ఎక్కడ చూచినా,ఏమి చూచినా,నీకు నువ్వే దర్శనమిస్తుంటావని చెప్తుంది.
----
6) మాండూక్య ఉపనిషత్:--
జాగృద్,స్వప్న,సుషుప్తావస్థ అనే 3 అవస్థలు మానవునికి ఉంటాయి,3 అవస్థలు లేవు,అంతా కలిసి తురియావస్థ లోనే ఉందని తెలుస్తుంది, చూసేవాడు,చూడబడేది,ఇలా రెండు లేవు,రెండూ ఒక్కటే అని చెప్తుంది.
----
7) తైత్తరేయ ఉపనిషత్:--

మనలో ఉన్న పంచకోశాలు,ఒక్కొక్క పొరలాగా,విప్పుకుంటూ పోయి ఆనందమయ కోశం కూడా దాటి చివరికి కోశాలన్నీ నాకు వేరుగా లేవు,అవన్నీ నా స్వరూపాలే అని చెప్తుంది.
----
8) ఐతరేయ ఉపనిషత్:--
ఆత్మను అనేకత్వంగా కాక,ఏకత్వం గా చూడటం నేర్చుకోవాలి,దృష్టి ని ఏకత్వం వైపు మళ్లించాలి,జీవ జగత్ రూపమైన సృష్టి అంతా ఒక సంకేతం అని శాస్త్రం వర్ణిస్తుంది,ఇదే శాస్త్ర రహస్యం అంటుంది ఐతరేయం.
----–---------------------
9) చాంధోగ్య ఉపనిషత్:--
అంతా ఏకత్వమే అని గ్రహించాక,నేను అనగా శరీర ఇంద్రియాలకు అతీతంగా ఉన్న చైతన్యం అని,ఏకాత్మ రూపమైన ఆ పరమాత్మే నువ్వేనాని చెప్తుంది,తత్వమసి అని చెప్తుంది చాందోగ్యం.
----
10) బృహదారణ్యక ఉపనిషత్:--
మనం చేయవలసిన సాధన బాహ్యంగా కాదు,సాధన అంతరంలో చేయాలని అహం బ్రహ్మాస్మి అనే సిద్ధాంతం ఈ ఉపనిషత్ చెప్తుంది.

625:ఈ ఆధ్యాత్మికంలో ప్రధాన ప్రతిబంధకం--
నేను 'నామ రూప సహితుడను' అని అనుకోవడమే.

626:ఒకరు:- ఆత్మానుసంధానం చేయడం ఎలా?
సద్గురు:- ఎప్పుడూ అనుసంధానమయ్యే ఉన్నావు.
ఈ విషయం తెలిసిన, తెలియకపోయినా సదా నువ్వు ఆత్మానుసంధానమయ్యే ఉన్నావు.

627:👉 'నేను'లో నుండి పరమాత్మ (ఆత్మ) వచ్చాడు.
👉 పరమాత్మ నుండి జగత్తు (ప్రకృతి) వచ్చింది.
👉 ఆత్మ, ప్రకృతి కలయిక వల్ల జీవుడు ఉద్భవించాడు.
👉 జీవుడు లో నుండి 'నేను' వచ్చాడు.
➡ మొదటి నేను - అహం స్వరూపం.
➡ రెండవ నేను - అహంకార రూపం.

628:కస్త్వం కోహం కుత ఆయాతః
కామే జననీ కోమే తాతః.
ఇతి పరిభావయ సర్వమసారం
విశ్వం త్యక్త్వా స్వప్నవిచారమ్
(భజగోవిందం - 23వ శ్లోకం)
అయ్యా ఎవరు నువ్వు? ఎవరు నేను? ఎవరు తల్లి? ఎవరు తండ్రి?
ఇదంతా కూడా ఒక 'కల'; కాబట్టి కలను కలలాగే ఆస్వాదించు.

629:➡ కృతయుగంలో సజ్జనులు ఒక లోకంలో, దుర్జనులు ఇంకో లోకంలో ఉండేవారు.
➡ త్రేతాయుగంలో సజ్జనులు ఒక దేశంలో, దుర్జనులు ఇంకో దేశంలో ఉండేవారు. (రాముడు, రావణుడు)
➡ ద్వాపర యుగంలో సజ్జనులు, దుర్జనులు ఒకే కుటుంబంలోకి వచ్చేశారు. (పాండవులు, కౌరవులు)
➡ ప్రస్తుతం కలియుగంలో సజ్జనులు, దుర్జనులు వేర్వేరు వ్యక్తుల్లో కాకుండా ఒకే వ్యక్తిలో మంచి, చెడు గా స్థిరపడి పోయాయి.

మరి ఈ యుగంలో దుష్ట సంహారం చేయవలెనంటే 'ధ్యానాన్ని' మించిన గొప్ప సాధన లేదు.

630:25 తత్త్వాల కలయిక ఈ స్థూల శరీరం:-
➡ ఆకాశ పంచకం:-
వీటిని అంతరేంద్రియాలు అంటారు.
ఆత్మ, మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం.
➡ వాయు పంచకం:-
వీటిని ప్రాణేంద్రియాలు అంటారు.
ప్రాణము, అపానము, వ్యానము, ఉదానము, సమానము.
➡ అగ్ని పంచకం:-
వీటిని జ్ఞానేంద్రియాలు అంటారు.
కన్ను, ముక్కు, చెవి, నాలుక, చర్మం.
➡ ఉదక పంచకం:-
వీటిని తన్మాత్రలు అంటారు.
శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలు.
➡ పృథ్వీ పంచకం:-
వీటిని కర్మేంద్రియాలు అంటారు.
వాక్కు, పాణి, పాదము, గుదం, గుహ్యం.
ప్రకృతి పంచభూతాల కలయిక. దీనిలో రెండు భాగాలు కలవు. అవి సూక్ష్మ ప్రకృతి, స్థూల ప్రకృతి.
ఒక సూక్ష్మ పంచభూతం మరియు మరో స్థూల పంచభూతం కలయిక వల్ల ఒక్కో తత్త్వం ఏర్పడును.
(5*5=25)
ఉదాహరణకు- ఒక స్థూల ఆకాశ తత్త్వం, సూక్ష్మ వాయు తత్త్వం కలయిక వల్ల మనస్సు,
ఒక స్థూల ఆకాశ తత్త్వం, సూక్ష్మ పృధ్వీ తత్త్వం కలయిక వల్ల అహంకారం ఏర్పడినవి.
ఈ విధంగా 25 తత్త్వాల కలయికే ఈ స్థూల శరీరం.

631:'నేను' చేస్తున్నాననే అహంభావం ఉన్నంత వరకు దేనికది అనుభవించాల్సిందే.

632:ధ్యానము కొత్తగా ఏమీ ఇవ్వదు.,
అది కేవలం అడ్డంకులను తొలగించి స్వస్వరూపాన్ని వీక్షింప చేస్తుంది.

633:ముళ్ల కంపలతో నిండిన అడవిలో మనం నడవాలి అంటే, ఆ అడవిలో ఉన్న ముళ్ళ కంపలు అన్నింటినీ మనం ఏరవలసిన పనిలేదు.
కేవలం మన కాళ్లకు చెప్పులు వేసుకుని నడిస్తే చాలు (అనగా సాధన చేస్తే చాలు)... క్షేమంగా నడిచి మన గమ్యాన్ని చేరుకుంటాం.

634:➡ శరీర దృక్పథంతో చూస్తే మానవుడు
➡ ఆత్మ దృక్పథంతో చూస్తే మాధవుడు
మానవుడు + ఆధ్యాత్మికత = మాధవుడు

635:👉 ఆత్మ యొక్క అంతరంగ విజయమే నిజమైన విజయం
👉 ఆత్మ యొక్క అంతరంగ అపజయమే నిజమైన అపజయం
భౌతిక-తల జీవితంలో ఎదుర్కొనే అపజయాలకు మనం అధికంగా కృంగకపోతే.. మరి ద్విగుణీకృత ఉత్సాహంతో మన కర్తవ్యం పట్ల మనం పునరంకితం అయితే ... అది అప్పుడు నిజమైన ఆత్మ విజయం.

636:సర్వ జీవుల కర్మఫలాలు, సర్వ జీవులకూ 'సరాసరిన' పంచబడుతుంది.

637:అర్థం కాకపోతే గోల
అర్థం అయితే లీల

638:'శరీరం' మనస్సుకు లోబడి ఉంటుంది.
నిరంతర ధ్యాన సాధన ద్వారా 'శరీరం' శక్తివంతమగును.
'ఆత్మ' బుద్ధికి లోబడి ఉంటుంది.
నిరంతర స్వాధ్యాయ, సజ్జన సాంగత్యం ద్వారా 'ఆత్మ' అపరిమితమగును.

639:My Dear Masters
My Dear Gods
My Dear Friends
👉 'నా వాస్తవాన్ని నేను సృష్టించుకుంటున్నాను' అన్న అవగాహన పేరే స్వామిత్వం. (Master)
👉 'నువ్వు అసలు శరీరమే కాదు, ఆత్మ పదార్థానివి, నువ్వు శాశ్వతమైన అనంతమైన ఆత్మవు, నేను కూడా అదే. నేనొక దైవాన్ని నువ్వొక దైవానివి' అన్న అవగాహనే దైవత్వం. (God)
👉 మిత్రత్వం అనేది థియరీ కాదు, ప్రాక్టికల్ కోర్సు. సకల ప్రాణికోటితో మిత్రత్వం నెరపాలి. (Friends)

640:'దాని'ని (Superior Power) మనం తెలుసుకోలేం. కానీ తెలియబడుతున్న సకలము దానివలననే తెలియబడుతున్నది ... అని తెలుసుకుంటే చాలు. 'దాని'ని మనం తెలుసుకున్నట్లే.
ప్రత్యక్ష, పరోక్ష అనుభవములకు అతీతమైన అనుభవం 'అది'. కాబట్టి దానిని "అపరోక్షానుభవం" అన్నారు ఋషులు.

641:అస్కలిత బ్రహ్మచర్యము గురించి ప్రస్తావన వచ్చినప్పుడు గురువు గారు (సద్గురు సుబ్రహ్మణ్యం) ఇలా అన్నారు--
వీర్య స్ఖలనంతో పోయే జ్ఞానం జ్ఞానమేనా? అలాంటి జ్ఞానం మనకొద్దు, పోతే పోనీ. జ్ఞానం అనేది ఒకదానితో రాదు, ఒకదానితో పోదు.

642:ప్రత్యక్షం కావా, ప్రత్యక్షం కావా అని ఏడుస్తున్నావు. బాగానే ఉంది కానీ నా బాధ ఏమిటంటే--
➡ ప్రత్యక్షమైతే ప్రపంచం అంటావు.
➡ కాకుంటే పరమాత్మనంటావు.

643:తన శరీరమే ఒకనాటికి మోసం చేస్తుంది. (తనను విడిచి పెట్టేస్తుంది)
ఇక ఇతరులు తనను మోసం చేశారని వాపోవడం ఎందుకు?

644:నిద్రలో - సృష్టి బీజ రూపంలో ఉంటుంది.
జాగ్రత్తులో - విశ్వంగా విస్తరిస్తుంది.

645:ఓం పూర్ణమిదం పూర్ణమదం పూర్ణత్ పూర్ణముదచ్యతే
పూర్ణస్య పూర్ణ మాదయా పూర్ణమేవా వశిష్యతే
అది పూర్ణమే, ఇది పూర్ణమే...
పూర్ణంలోంచి పూర్ణం తీసేస్తే మిగిలేది పూర్ణమే...
👉 చైతన్యము - పూర్ణమే

భౌతికము - పూర్ణమే
👉 బుద్ధి వక్రీకరణ వల్ల భౌతికతను అపూర్ణం అనుకుంటున్నారు.
'ధ్యానం' మన బుద్ధిని సక్రమం చేస్తుంది.

646:ఆత్మకు రెండు ముఖాలు:-
1. స్వరూపం (కేవలం తానే ఉండడం)
2. అరూపం (అన్ని రూపాలు తానై ఉండడం)

647:ఎల్లకాలం బాబాల మహిమలు చెప్పుకోవడం వలన ఏమి లాభం?
వంటల పుస్తకాన్ని పారాయణం చేస్తే మన ఆకలి తీరుతుందా?
ప్రపంచ భ్రాంతి కంటే ఆధ్యాత్మిక భ్రాంతి పెద్దది అనిపిస్తుంది.
'అహం బ్రహ్మాస్మి' (నేను అన్నదే బ్రహ్మమైయున్నది) మంత్రాన్ని ప్రసాదించారు మన ఋషులు.
అంతేగాని జీవించినంతకాలం గురువులకు దాస్యం చేస్తూ కూర్చోనక్కరలేదు.

648:పూజ కోటి సమం స్తోత్రం; స్తోత్ర కోటి సమో జపః !
జప కోటి సమం ధ్యానం; ధ్యాన కోటి సమో లయః !!
తాత్పర్యం :-
➡ కోటి పూజలతో సమానం ఒక స్తోత్రం.
➡ కోటి స్తోత్రాలతో సమానం ఒక జపం.
➡ కోటి జపాల తో సమానం ఒక ధ్యానం.
➡ కోటి ధ్యానాలతో సమానం ఒక లయం.
" మనో లయమే మోక్షం".

649:ఆత్మకు రెండు ముఖాలు:-
1. స్వరూపం (కేవలం తానే ఉండడం)
2. అరూపం (అన్ని రూపాలు తానై ఉండడం)

650:శిష్యుడు:- నేను లేకపోవడం మోక్షమా?
నేను మాత్రమే ఉండడం మోక్షమా?
గురువు:- రెండూను.

651:➡ పదార్థం అన్నది శక్తి యొక్క రూపం.
➡ శక్తి అన్నది సంకల్పం యొక్క ప్రతి రూపం.
సంకల్పం అన్నది చైతన్యం యొక్క 'నిరంతర కార్యక్షేత్రం'.

652:వంద గ్రాముల గాజు గ్లాస్ ను మనం ఏవిధంగా అయితే కదలకుండా ఎక్కువ సేపు మోయలేమో,
అదే విధంగా కష్టాలకు సమస్యలకు సంబంధించిన ఒక చిన్న ఆలోచన కూడా మనము అదే పనిగా
ఆలోచిస్తుంటే అది కొండంత బరువు గా మారి మన మెదడు పనితీరును దెబ్బతీస్తుంది. ఆ ప్రభావం
శరీరంపై పడి మన జీవితం అంతా అస్తవ్యస్తం అయిపోతుంది.
నిరంతర ధ్యాన సాధన ద్వారా ఎప్పటికప్పుడు మనస్సును ఖాళీ చేసుకుంటూ శాస్త్రీయంగా
జీవిస్తుంటే విశ్వశక్తి తో నిండిన మనకు లోటు అన్నది ఉండదు.

653:నాస్తి ధ్యాన సమం తీర్థం, నాస్తి ధ్యాన సమం తపం !
నాస్తి ధ్యాన సమం యజ్ఞం, తస్మాత్ ధ్యానం సమాచరేత్ !!

తాత్పర్యం:-
తీర్థములు కానీ, జపతపాలు కానీ, యజ్ఞయాగాలు కానీ ఏవి ధ్యానానికి సమానం కాదు.

654:ఏది 'లలాట లిఖితం' కాదు.,
మన స్వీయ కర్మలే తిరిగి 'కర్మఫలాలు' గా మారి మనల్ని వరిస్తూ ఉంటాయి లేదా శపిస్తూ ఉంటాయి.

655:ప్రకృతి యొక్క విధి విధానాలకు అనుగుణంగా మిమ్మల్ని మీరు మలచుకోండి.
లేకుంటే మీరు మలచబడతారు.

656:పత్రం పుష్పం ఫలం తోయం, యోమే భక్త్యా ప్రయచ్ఛతి
తదహం భక్త్యు ప్రహృతమస్నామి ప్రయతాత్మనః (భగవద్గీత)
సామాన్యమైన అర్థం ఏమిటంటే :-
భగవంతునికి పత్రం, పుష్పం, ఫలం, జలం సమర్పించి పూజ చేయమని.
కానీ అంతరార్థం ఏమిటంటే అంతఃకరణాలైన మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారం మాత్రమే భగవంతుడు సమర్పించమన్నాడు.
➡ పత్రం -- మనస్సు -- చంచలం.
➡ పుష్పం -- బుద్ధి -- వికసించడం.
➡ తోయం -- చిత్తం -- నిర్మలం.
➡ ఫలం -- అహంకారం -- నారికేళం రెండు ముక్కలవడం.
అవి ధ్యానం వల్లనే సాధ్యం.
👉 ధ్యానంలో 'మనస్సు' యొక్క చంచలత్వం పోతుంది.
👉 అప్పుడు లభించే ప్రాణశక్తి వల్ల 'బుద్ధి' వికసిస్తుంది.
👉 అప్పుడు లోపల ఉన్న చెత్త ఆలోచనలు అన్నీ పోయి 'చిత్తం' నిర్మలమవుతుంది.
👉 దానివల్ల నేను అనే 'అహంకారం' తొలగిపోతుంది.
అప్పుడే లోకానికి మేలు చేస్తాడు. అటువంటి వాడే ఆయనకు ప్రీతి పాత్రులు అవుతారు.

657:మూడు కోతుల సందేశం ఆధ్యాత్మికంగా:-
👉నోరు మూసుకుని కూర్చుంటే ముని అవుతాడు.
👉 కళ్ళు మూసుకుని కూర్చుంటే యోగి అవుతాడు.
👉 చెవులు మూసుకుని అంతర్ జ్ఞానాన్ని వింటే జ్ఞాని అవుతాడు.

658:నిశ్శబ్దం అంటే వెలుపల అలజడి లేకపోవడం.
మౌనం అంటే లోపల అలజడి లేకపోవడం.

659:మన లోపల అంతర్ చైతన్యం అందించే 'మాట', మనకు 'తలంపు'గా అవుతుంది.
ఆ తలంపే తిరిగి 'మాట'గా వెలిగా వ్యక్తమవుతోంది.

660:'ఎందుకు' అన్న ప్రశ్నకు సమాధానం లేదు.
మన మెదడుతో, ఆ మెదడును తయారు చేసినవాణ్ణి కనుగొనాలని ప్రయత్నిస్తున్నాము. ఇది అసాధ్యం.

661:సుధాకర్:- తనను తాను తెలుసుకోవడం అంటే?
సద్గురు:- భగవంతుడు నీకు అత్యంత దగ్గరవ్వాలని 'జగత్తుగా', 'సుధాకర్' గా అవతరించాడు. ఇది తెలుసుకోవడమే - తనను తాను తెలుసుకోవడం అంటే.

662:అ - అహింస
ఆ - ఆత్మజ్ఞానం
ఇ - ఇంగిత జ్ఞానం
ఈ - ఈశ్వర ప్రాప్తి
ఉ - ఉత్సవం
ఊ - ఊర్ధ్వ లోక గమనం
అహింసాయుతంగా జీవిస్తూ,
ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందుతూ,
ఇంగిత జ్ఞానం తో (Common sense) జీవిస్తూ ఉంటే ఈశ్వర ప్రాప్తి కలుగుతుంది.
ఇక మన జీవితం ఉత్సవమే కదా.
మరి తదుపరి మన జన్మలు ఊర్ధ్వ లోక గమనమేగా!!

663:నేను అనేది పుట్టినిల్లు.
ప్రపంచం అనేది మెట్టినిల్లు.

664:జగత్తులో నాస్తికుడు ఉండడం కాదు,
జగత్తే నాస్తి... అసలు జగత్తే మాయ.

665:చూపు కు అందని వాడు,
లో చూపుకు (ధ్యానం) అందేవాడు దేవుడు.

666:మహా మూల చైతన్యం నుండి 'నేను' పుట్టింది.
నేను లో నుండి 'నాది' పుట్టింది.
స్వస్థితిని తిరిగి పొందాలంటే, వెనక్కి వెళ్లాలి.
👉 మొదట నాది లేని నేను గా మారాలి.
👉 తర్వాత నేను లేని నేనుగా (మహా మూల చైతన్యంగా) మారాలి.

667:మనం రెండు 'నేను' ల కలయిక:-
1. శ్వాస అవసరమై ఉన్న నేను.
2. శ్వాస అవసరం లేని నేను.
రెండవ 'నేను' యే అసలైన నేను అని తెలిసినప్పుడు మాత్రమే "మరణ భయం" తొలగుతుంది.

668:➡ నీ పని నీవు చేసుకుంటే - కర్మయోగం.
➡ ఆ పనినే ఇష్టంతో చేసుకుంటే - భక్తియోగం.
➡ కర్మ ఫలాన్ని ఆశించకుండా చేస్తే - జ్ఞానయోగం.

669:➡ ఫలాసక్తి వలన ప్రయత్నం బంధహేతువవుతుంది.
➡ ఫలాసక్తి లేని ప్రయత్నం మోక్ష కారణం అవుతుంది.
👉 ప్రయత్నమే ఫలం.

670:ఏకంగా ఉన్న నేను స్వప్నంలో అనేకం అయినట్లు.,
ఏకాత్మ స్వరూపమైన నేనే పంచభూతాత్మకమైన జగత్తుగా అయినాను.
ఏకకాలంలో 'నేను' --

ఏకంగా ఉన్నాను., అనేకంగానూ ఉన్నాను.

671:నిజానికి.,
నశించడం అంటే మూల రూపాన్ని ధరించడం.
ఉంగరాన్ని చెరిపితే బంగారం అయినట్లు.

672:దృశ్యం ఆగితే తెర తెలియబడినట్లు, దృశ్యం ఆగితే ఆత్మ తెలియబడుతుంది.
➡ దృశ్యాన్ని తొలగించి తెరను తెలుసుకునే టెక్నిక్ - ధ్యానం.
➡ ఏకకాలంలో దృశ్యాన్ని, తెరను చూడగలిగే టెక్నిక్ - జ్ఞానం.

673:స్మశానంలో ఈ కట్టె కాలి బూడిద అయినా.,
"నేను ఉన్నాను" అన్న ఎరుక ఒక్కటే శేషించి ఉంటుంది.

674:దృశ్యం నుండి ద్రష్ట వైపుకు చేసే యానం 'ధ్యానం'.

675:➡ కళ్ళు తెరిస్తే దైవాన్ని ప్రపంచం గా చూడు.
➡ కళ్ళు మూస్తే దైవాన్ని స్వరూపంగా చూడు.

676:👉 నాటకం జీవుడికి ముగియడం - మరణం.
👉 నాటకం దేవుడికి ముగియడం- ప్రళయం.

677:👉 శరీరంతో ఏకత్వం పొందిన 'నేను' -
అహం వృత్తి (మిథ్యా నేను)
👉 ఆత్మతో ఏకత్వం పొందిన 'నేను' -
అహం స్ఫురణ (నిజమైన నేను)

678:➡ శ్వాస - శ్రీ కాళహస్తీశ్వరుడు (వాయు లింగం)
➡ శ్వాస మీద ధ్యాస - జ్ఞాన ప్రసూనాంబిక (శక్తి)
వాయువును గమనిస్తే మనస్సు శూన్యమై విశ్వ శక్తి లభించును.

679:శిష్యుడు:- నిజంగా దేవుణ్ణి కోరవలసినది ఏమీ?
గురువు:- కోరికలు లేని స్థితిని.

680:శివుడికి:-
➡ అందరూ చేసేది బిల్వార్చన.
➡ మనం చేసేది అక్షరార్చన.
➡ అవి పత్రాలు.
➡ ఇవి సూత్రాలు.
➡ అవి నలిగిపోతాయి.
➡ ఇవి మిగిలిపోతాయి.

681:➡ ఇప్పుడు-ఇక్కడ-ఇలాగు అని ఉన్నప్పుడు ప్రత్యక్షంలో ఉన్నట్టు.
➡ ఎప్పుడో-ఎక్కడో-ఎలాగో అని ఉన్నప్పుడు పరోక్షంలో ఉన్నట్టు.
సదా ఇప్పుడు-ఇక్కడ-ఇలా అని ఉండడమే "అపరోక్షానుభవము".

682:చరిత్ర కన్నా ఎక్కువ అయినవి, చరిత్రకు ఎక్కనివి ఎన్నో ఉన్నాయి ఈ లోకంలో.
అవన్నీ భద్రంగా ఉంటాయి 'ఆకాషిక్ రికార్డ్స్' రూపంలో.

683:శిష్యుడు:- 30 ఏళ్లుగా సంసారాన్ని కష్టపడి లాక్కొస్తున్నాను స్వామి..
గురువు:- బండిని లాగే ఎద్దులకు,
బండిలో ఉండే సరుకు తో సంబంధం లేనట్లు.,
సంసారాన్ని లాక్కొస్తున్న మీకు, సంసారంతో సంబంధమే లేదు.

684:శిష్యుడు:- దైవోపాసన అంటే?
గురువు:- తానెవరో విచారించడం.

685:ప్రశ్నించేవాడు, సమాధానం ఇచ్చేవాడు--
ఇద్దరూ లేకపోవడమే 'కాష్ఠ మౌనం'.

686:'నేను దేవుణ్ణి' అని
➡ బయట ఉంటే దోషం.
➡ లోపల ఉంటే సత్యం.

687:➡ ప్రారబ్ధ కర్మను అనుభవించుటకు జీవుడు మళ్లీ మళ్లీ జన్మిస్తూ ఉంటాడు.
➡ జీవులను ఉద్ధరించటానికి దేవుడు మళ్లీ మళ్లీ అవతరిస్తూ ఉంటాడు.
ఇద్దరికీ ముక్తి లేనట్లే., 'కర్మ-జన్మ' అనే ఆటను ఆడుతున్నంత వరకు.

688:ఒకరు:- నేను అనుకున్నట్టు జరగడంలేదు స్వామి...
సద్గురు:-అనుకోవడం అనేది అసహజమైనది,
జరగడం అనేది సహజమైనది.

689:నిద్ర అనేది బ్లాక్ హోల్ లాంటిది.
తనతో సహా సర్వ ప్రపంచం అందులోకి వెళ్లి లయమైపోతుంది.

690:ఉన్నది ఒకడే.
➡ వాడే ఇక్కడ జీవుడు.
➡ వాడే అక్కడ దేవుడు.

691:👉 'ఒకటి'ని అనేకంగా చూడగలిగే శక్తీ తనకు ఉంది, దానికి "మాయ" అని పేరు.
👉 తిరిగి 'అనేకాన్ని' ఏకంగా చూడగలిగే శక్తీ తనకు ఉంది. దానికి "జ్ఞానం" అని పేరు.

692:దుఃఖంలో క్షణాలు యుగాలవుతాయి;
సుఖంలో యుగాలు క్షణాలవుతాయి;
సుఖదుఃఖాలకు సాక్షివైతే క్షణాలు, యుగాలు మాయమవుతాయి.

693:నామ రూపములు అసత్యమే గాని;
నామ రూపములను కలిగిన 'నేను' అసత్యము కాదు.

694:దేనివలన నీకు చూచే శక్తి కలిగిందో, ఆ చూపుతో దానిని నీవు చూడలేవు.
దేని వలన నీకు తలచే శక్తి కలిగిందో, దానిని నీవు తలవలేవు.

695:'నేను' ఎవరో కనుగొంటే --
ఆత్మ, దేవుడు, సత్యము, బ్రహ్మము...
అన్నింటికీ అదే అర్థం అవుతుంది.

696:పుట్టకముందు - మల మూత్రాల మధ్య పెరుగుతాడు.
మరణించాక - చితి మంటల మధ్య కాలుతాడు.
మధ్యలో - నేను, నాది ల మధ్యలో నలుగుతాడు.

697:'ఇచ్చట నీడ దొరకబడును' అని ఏ చెట్టు బోర్డు వేసుకోదు.
ఎండనపడి వచ్చినవాడు ఎవడైనా నీడను చేరి సేద తీరుతాడు. అలాంటిదే జ్ఞాని సన్నిధి కూడా.

698:This message was deleted

699:అందరూ సమానం కాదు.,
అందరిలో ఉన్నది (మహా మూల చైతన్యం) సమానం.

700:స్త్రీ ---
పసితనంలో తండ్రి సంరక్షణలో, యవ్వనంలో భర్త సంరక్షణలో, వృద్ధాప్యంలో కొడుకు సంరక్షణలో ఉండాలి.
అంటే తండ్రికి, భర్తకు, కొడుకుకి మనువు అప్పజెప్పింది పెత్తనం కాదు., "బాధ్యత".

701:నీటికి పల్లంలోకి పారే గుణం ఉంటుంది. సమతల ప్రదేశం చేరగానే నిశ్చలత వస్తుంది.
మనస్సు అంతే..
భేద దృష్టి వలన చలిస్తూ ఉంటుంది, సమత్వ దృష్టి వలన నిశ్చలత వస్తుంది.

702:ఇది నిజం అనుకుంటేనే అన్ని బాధిస్తాయి.
ఇది కల(మాయ) అని ఉంటే ఏది బాధించదు.

703:👉 వీర్య కణం పురుషునిలో ఉన్నప్పుడు -
అది Sub Jail.
👉 అది స్త్రీ గర్భకోశంలోకి చేరినప్పుడు -
అది District Jail.
👉 అది శిశువుగా మారి ప్రపంచం లోకి వచ్చినప్పుడు -
అది Central Jail.
ఏకాత్మ తత్వాన్ని ఎరిగి 'అది' తానే అని గ్రహించడమే., జైలు నుండి విడుదలకి (ముక్తి) గుర్తు.

704:ముహూర్తమపి యోగచ్ఛే న్నాసాగ్రే మనసా సహ!
సర్వం తరతి పాప్మానం తస్య జన్మశతార్జితమ్!!
(ఉత్తరగీత బ్రహ్మ సందర్శన యోగం 11 వ శ్లోకం)
భ్రూమధ్యంలో మనస్సును లగ్నం చేసి ఒక ముహూర్తం కాలమైనా ధ్యానం చేస్తే నూరు జన్మల పాపాలు నశిస్తాయి.

705:"నేనే గొప్ప" అనే మానసిక రోగం నీకు ఎప్పుడైనా కలిగినట్లు అనిపిస్తే వెంటనే స్మశానం లో కాసేపు గడపండి.,
అదే గొప్ప చికిత్స.
అక్కడ నీకంటే గొప్ప వాళ్ళు చితిమీద కాలి బూడిదై పోయారు.

706:కదలని ఆకాశంలో భూమి కదలడం మహిమ కాదా!
కదిలే భూమిపై మనం నిశ్చలంగా ఉండడం మహిమ కాదా!
ప్రతి కదలిక "చైతన్యపు" మహిమే అని కనుగొన్న వాడే 'సిద్ధుడు'.

707:అహం బ్రహ్మేతి మాంధ్యాయే దేకాగ్ర మనసా సకృత్!
సర్వం తరతి పాప్మానం కల్పకోటి శతైః కృతమ్!!
(ఉత్తరగీత బ్రహ్మ సందర్శన యోగం 39 వ శ్లోకం)
'నేనే ఆ పరబ్రహ్మమును' అని ఏకాగ్రచిత్తంతో ఒక్కసారైనా ధ్యానం చేస్తే అతని యొక్క వందల కోట్ల కల్పాలలోని పాపాలు నశిస్తాయి.

708:➡ స్త్రీ , పురుషుల సంఘర్షణ - పుట్టుక
➡ చావు, పుట్టుకల సంఘర్షణ - జీవితం
➡ లౌకిక, పారమార్థిక జీవితాల సంఘర్షణ - ధ్యానం
"సంఘర్షణ" అనేది చైతన్యానికి ప్రతీక.

709:ముష్టి చెట్టు తన పక్కనే ఉన్న చందనం చెట్టు యొక్క గొప్పతనం తెలుసుకుని, తాను అలా అవ్వాలని సాధన చేసిందట.
ఇంతకీ దానికి కలిగిన జ్ఞానోదయం ఏమంటే--
➡ చందనం చెట్టు కి ఏది ఆధారమో నాకు అదే (భూమి) ఆధారం అని తెలుసుకుంది.
➡ బాహ్యంగా దేని ప్రత్యేకత దానికి ఉంటుందని,
➡ అంతరంగా అంతా ఒకటే అని తెలుసుకున్నది.
➡ పోల్చుకోవడం మానితే అదే సాక్షాత్కారం అని గ్రహించినది.

710:అశ్వమేధ సహస్రాణి వాజపేయ శతానిచ!
ఏకస్య ధ్యాన యోగస్య కళాం నార్హతి షోడశీమ్!!
(ఉత్తరగీత - బ్రహ్మ సందర్శన యోగం 47 వ శ్లోకం)
అనేక వేల అశ్వమేధయాగాలు, అనేక వందల వాజపేయ యజ్ఞాలు... ఒక్క ధ్యాన యోగం యొక్క పదహారో కళకి కూడా సమానం కాదు.

711:ఏడు గొప్ప నేర్చుకోవడాలు (శక్తి చక్రాలు):- ప్రకృతి సహజ లక్షణాలు.
1.స్త్రీ జాతి నుంచి (మూలాధార చక్రం):- సహనం, స్థిరత, దయ, లాలిత్యం
2. చిన్నవాళ్ళ నుంచి (స్వాధిష్ఠాన చక్రం):- నిత్యనూతనత్వం, నిత్య ఉత్సాహం
3. పల్లెవాసుల నుంచి (మణిపూరక చక్రం):- నిరాడంబరత, సరళత
4. జంతువులు ,వృక్షాల నుంచి (అనాహత చక్రం):- మౌనం, టెలీపతి, ఆకలయినప్పుడు మాత్రమే తినడం
5. చదువులేనివాళ్ళ నుంచి (విశుద్ధ చక్రం):- స్వచ్ఛత,వాక్శుద్ధి
6.ధ్యానుల నుంచి (ఆజ్ఞా చక్రం):- త్రినేత్రం, అతీంద్రియ శక్తి
7. సూక్ష్మలోకవాసుల నుంచి (సహస్రార స్థితి):- Enlightenment , దివ్యజ్ఞానప్రకాశం.

712:నీవు 'రోగం' అని దేనినైతే అంటున్నావో,
నిజానికి అది కూడా "ఆత్మానుభవం"లో భాగమే.

713:నిమిషం నిమిషార్థం వా జ్ఞానినో ధ్యాన చింతయా ।
క్రతు కోటి సహస్రాణం ధ్యానమేకం విశిష్యతే ॥
(ఉత్తరగీత - తుర్య జ్ఞాన యోగం 16వ శ్లోకం)
తాత్పర్యం:-
నిమిషం గానీ, అరనిమిషం గానీ 'ధ్యానం' చేస్తే వెయ్యి కోట్ల క్రతువులు చేసిన ఫలం వస్తుంది. కాబట్టి ధ్యానం ఎంతో విశిష్టమైనది.

714:ఇది అసలు బంగారం, అది నకిలీ బంగారం అని గుర్తించే "తాను" మాత్రమే అసలు బంగారం.

715:కర్మ ముందా? జన్మ ముందా?
ఏక కాలంలో కర్మ-జన్మ ఆవిర్భవించాయి.
జన్మ - వాహనం; కర్మ - చోదకుడు.
రెండింటిలో ఏ ఒక్కటి లేకపోయినా బండి (వ్యవహారం) నడవదు.
➡ వాహనం ఉండి చోదకుడు లేనప్పుడు ఆ వాహనం - జడం.
➡ చోదకుడు ఉండి వాహనం లేనప్పుడు ఆ చోదకుడు - చైతన్యం.
జడం - చైతన్యం కలిస్తేనే ప్రపంచం.

716:వివిధ శరీరాలు - కలలు:-
మనము, ఈ భౌతిక శరీరంతో పాటు మొత్తం ఏడు శరీరాల సముదాయం. ఇవి ఒకదాని లోపల మరొకటి ఒదిగి ఉంటాయి. నిద్రావస్థలో సమగ్ర జ్ఞాన సముపార్జన కోసం వివిధ శరీరాలు చేసే క్రియలే 'కలలు'. మన దేహంలోని ఏడు శరీరాలు నిద్రావస్థలో కలలు కంటాయి. ఒక శరీరం యొక్క కల ముగిసిన తర్వాతే మరియొక శరీరం కల కంటుంది.
1. స్థూల శరీరం (Physical Body - అన్నమయ కోశం):- భౌతిక శరీరము కనే కలలకి చైతన్య స్పృహ ఉంటుంది. ఇది మనకు సంబంధించింది అని స్పష్టంగా తెలుస్తుంది.
ఉదా:- భౌతిక ప్రపంచానికి సంబంధించిన స్నేహితులు, సంఘటనలు, ప్రదేశాలు మొదలైనవి కలలుగా గోచరించడం.
2. కాంతిమయ శరీరం (Etheric Body - ప్రాణమయ కోశం):-
కాంతిమయ శరీరంతో కనే కలలు సుప్త చైతన్యంలో ఉంటాయి కనుక వెంటనే మర్చిపోతాము. ఇవి మనం బలవంతంగా అణచుకున్న కోరికలకు సంబంధించి ఉంటాయి. ఈ శరీరంతో మనం ఆ అనుభూతులను ఆస్వాదించవచ్చు.
ఉదా:- పెద్ద ఇళ్లల్లో జీవించడం, నగలు ధరించడం, అందమైన అమ్మాయిలతో రమించడం మొదలైనవి.
3. సూక్ష్మ శరీరం (Astral Body - మనోమయ కోశం):-
ఈ శరీరంతో కనే కలలు ఎంతో గుర్తుపెట్టుకుంటే కానీ గుర్తుండవు. ఈ శరీరం దూరాన్ని అధిగమించగలదు.
ఉదా:- ఏ ప్రదేశానికంటే ఆ ప్రదేశానికి అనుకున్న వెంటనే చేరగలగడం.
4. భావన శరీరం (Causal Body - విజ్ఞానమయ కోశం):-
ఈ శరీరం కనే కలలు పూర్వ జన్మలకు సంబంధించిన సంఘటనలు. ఉదాహరణకు ఏదైనా ప్రదేశాన్ని సందర్శించినచో అది అంతకు ముందే చూచినట్లు అనిపించడం.
5. కారణ శరీరం (Spiritual Body - ఆనందమయ కోశం):-

భవిష్యత్తులో జరిగే సంఘటనలు అన్నీ ఈ శరీరం ద్వారా కలలుగా గోచరించును.
ఉదా:- బంధు, మిత్రులలో ఎవరైనా చనిపోబోవుచున్నచో ముందే కలలుగా రావడం.
6. మహాకారణ శరీరం (Cosmic Body - విశ్వమయ కోశం):-
ఇచ్చట ప్రజ్ఞ ఒక్కటే పని చేస్తుంది. ఈ శరీరం విశ్వ విరాట్ మూర్తితో తాదాత్మ్యం చెందుతుంది.
యావత్ సృష్టిని ఈ శరీరం దర్శిస్తుంది. యోగులు మాత్రమే ఈ దశను గుర్తించగలరు.
7. నిర్వాణమయ శరీరం (Nirvanic Body):-
ఈ దశలో కలలు, కల్పనలు ఉండవు. ఈ సమయం మొత్తం మహా శూన్యమే గోచరించును. శూన్యం అయినా ఈ దశలోనే విశ్వప్రాణశక్తి పూర్ణంగా లభించును. దీనినే మనం గాఢనిద్ర అని పిలవవచ్చు.
మనం నిద్రకు ఉపక్రమించినప్పుడు మొదటిగా భౌతికశరీరం యొక్క కలతో మొదలై వరుసగా నిర్వాణ శరీరం వరకు వెళ్ళి, తిరిగి నిర్వాణ శరీరం నుండి చివరగా భౌతిక శరీరం యొక్క కలతోనే నిద్ర ముగియును.
అందువలనే నిద్రను 'మహామాయ' అని పిలుస్తారు.

717:శిశువు., తల్లి 'మాయ' (గర్భం) నుంచి బయటపడ్డట్టుగా కనిపిస్తున్నదే కానీ;
నిజానికి జరిగేది -- జగత్తనే "మహామాయ" లోకి ప్రవేశిస్తుంది.

718:నేను - చిత్; నాది - జడము.
ఈ రెండూ కలిస్తేనే వ్యవహారం ఉండేది. ఇదే చిజ్జడ గ్రంథి.
ఈ గ్రంథి (ముడి) వీడిన వానికి కర్తవ్యము ఉండదు, వ్యవహారం ఉండదు.

719:జ్ఞానం వలన స్వభావాలు, వ్యవహారాలు తారుమారు కావు. అన్నీ యథావిధిగానే ఉంటాయి.
👉 జ్ఞానం అంటే 'అవగాహన'., మార్పు కాదు.

720:సుఖదుఃఖాలు/మానవమానాలు/జరమరణాలు గొప్ప స్నేహితులు. ఒకర్ని పిలిస్తే ఇద్దరు వస్తారు., ఒకరిని కాదంటే ఇద్దరూ రారు.
➡ ఇద్దరూ కావాలంటే - సంసారం; ఇద్దరిని కాదంటే - పరమపదం.

721:✳ సీ -- సిరి సంపదలు
✳ త -- తనువు
✳ రా -- రావు
✳ మ -- మన వెంట (చనిపోయిన తర్వాత)

722:స్మశానంలో ఈ కట్టె కాలి బూడిద అయినా.,
"నేను ఉన్నాను" అన్న ఎరుక ఒక్కటే శేషించి ఉంటుంది.

723:ఆధ్యాత్మికతలో..
సమాధానాలు ముఖ్యం కాదు;
ప్రశ్నలు అంతమవడం ముఖ్యం.

724:గురువు రకాలు :-
1. సూచక గురువు - చదువు చెప్పేవాడు
2. వాచక గురువు - కుల ధర్మాలు, ఆశ్రమ ధర్మాలు చెప్పేవాడు
3. బోధక గురువు - మహామంత్రాలు ఉపదేశించేవాడు
4. నిషిద్ధ గురువు - వశీకరణ, మారణ ప్రయోగాలు చెప్పేవాడు

5. విహిత గురువు - విషయ భోగాల మీద విరక్తి కలిగించేవాడు
6. కారణ గురువు - జీవ బ్రహ్మైక్యము బోధించేవాడు
7. పరమ గురువు - 'జీవాత్మ , పరమాత్మ ఒకటే' అనే ప్రత్యక్షానుభవాన్ని కలిగించేవాడు.

725:ఒకరు:- అందరూ విధికి బలిపశువులేనా? గురువు ఏమి చేయలేడా?
సద్గురు:- నీవు చెప్పే గురువు కూడా విధికి బలి అవుతున్నవాడే. కాబట్టి "విధి"నే నిజంగా గురువు అనాలి.

726:గురువంటే బరువు.
టేబుల్ మీద ఉన్న కాగితాలు చెల్లాచెదురు కాకుండా వాటిపై ఉంచబడిన 'బరువు రాయి', గురువు.
శిష్యుని సంస్కారాలు లౌకిక విషయాల పై పోనీయకుండా ఆత్మ వైపుకు ఏకీకృతం చేసే 'బరువు రాయి' గురువు.

727:తప్పొప్పులు చూసి మార్కులు వేసేవాడు - లౌకిక గురువు.
ఆర్తిని, తపనను చూసి మార్కులు వేసేవాడు - ఆధ్యాత్మిక గురువు.

728:లోకమంతా తనను గురువు అనుకుంటే ప్రమాదమేమీ లేదు.,
తాను గురువునని తాను అనుకుంటేనే ప్రమాదం.

729:గురు దర్శనం అంటే వ్యక్తి దర్శనం కాదు.,
తత్త్వ దర్శనం.

730:అరుణాచలం:-
అరుణము అంటే ఎర్రనిది, కారుణ్య మూర్తి. అపారమైన దయ కలిగినది అమ్మ.
అచలము అంటే కదలనిది. కదలనిది అంటే జ్ఞానము. ఎప్పుడూ తనలో తాను రమించే పరమేశ్వరుడు అచలుడై ఉంటాడు.
అమ్మ, అయ్య కలిసినదే అరుణాచలం కొండ.

731:'శశి'గా ఉంటే ఒక్కచోటే ఉంటావు.
'నేను'గా ఉంటే అంతటా ఉంటావు.

732:పూజ కోటి సమం స్తోత్రం; స్తోత్ర కోటి సమో జపః !
జప కోటి సమం ధ్యానం; ధ్యాన కోటి సమో లయః !!
(ఉత్తరగీత - బ్రహ్మ సందర్శన యోగం 52 వ శ్లోకం)
తాత్పర్యం :-
➡ కోటి పూజలతో సమానం ఒక స్తోత్రం.
➡ కోటి స్తోత్రాలతో సమానం ఒక జపం.
➡ కోటి జపాల తో సమానం ఒక ధ్యానం.
➡ కోటి ధ్యానాలతో సమానం ఒక లయం.
" మనో లయమే మోక్షం".
అంతరార్థం:-
పూజ :- భగవంతుడు ఉన్నాడని తెలుస్తుంది.
స్తోత్రం:- భగవంతుని గుణగణాలు తెలుస్తాయి.
జపం:- భగవంతుణ్ణి పదే పదే తలుస్తాం.

లయం:- భగవత్ పదార్థమని తెలుసుకుంటాము.

733:ఉంగరాన్ని చూపించి ఇదేమంటే 'ఉంగరం' అంటాడు.
విచారించి చూడు అంటే 'బంగారం' అంటాడు.
 నీవేవడవు? అని అడిగితే 'రాజేష్' అంటాడు.
విచారించి చూడు అంటే 'ఆత్మ'నని అంటాడు.

734:రాజు గారి మారువేషాన్ని గుర్తుపట్టని భటుడు రాజును చెరసాలలో బంధించినట్టు;
'జగత్తు' అనే మారువేషాన్ని ధరించిన భగవంతుడు ప్రకృతి చేతిలో బంధితుడు అవుతాడు.
నామరూపాలే బంధం., అవి లేకుంటే మోక్షం.

735:ఒకరు:- దేవుడు ఈ సృష్టి ఎందుకు చేశాడు?
సద్గురు:- నిద్రలో సృష్టి లేదు, ప్రశ్న లేదు. మెలకువతో పాటు మనస్సు, మనస్సుతో పాటు జగత్తు లేస్తుంది. కాబట్టి ఈ సృష్టి కేవలం నీలోనిదే.

736:Primary school - ధ్యాని
High school - యోగి
Intermediate - ఋషి
Degree (Graduation) - మహర్షి
Masters (Post Graduation) - రాజర్షి
PhD (Research) - బ్రహ్మర్షి

737:➡ నీరు వేరు, అల వేరు అన్న నానాత్వ బుద్ధియే - అజ్ఞానం.
➡ 'నీరే అల' అన్న ఏకత్వ బుద్ధియే - జ్ఞానం.

738:సత్యాన్ని తెలుసుకో అంటే --
➡ హేమ 'సత్యాన్ని' తెలుసుకోమని కాదు,
➡ 'హేమయే అబద్ధం' అనే సత్యాన్ని తెలుసుకో అని.

739:రామకృష్ణ:- ముక్తికి సిద్ధులు ఆటంకమా?
సద్గురు:- నామ రూపాలు లేని 'తాను', నామరూపాలు కలిగిన 'రామకృష్ణ' గా ఉండడమే తొలి సిద్ధి.
"రామకృష్ణయే" ప్రధాన ఆటంకం ముక్తి కి.

740:శిష్యుడు:- సాక్షాత్కారం అనేది క్రమంగా (Gradual) కలుగుతుందా? హఠాత్తుగా (Sudden) కలుగుతుందా?
సద్గురు:-
కాయ పండడం క్రమంగా జరుగుతుంది.
పండు రాలడం హఠాత్తుగా జరుగుతుంది.
➡ కాయ పండడం - సాధన.
➡ పండు రాలడం - సిద్ధి.

741:నానాటి బదుకు నాటకము:-
 (తాళ్ళపాక అన్నమాచార్యులు)
నానాటి బదుకు నాటకము

కానక కన్నది కైవల్యము
పుట్టుటయు నిజము ... పోవుటయు నిజము
నట్టనడి మీ పని నాటకము
ఎట్ట ఎదుట గలది ప్రపంచము
కట్ట కడపటిది కైవల్యము
కుడిచేదన్నము ... కోక చుట్టెడిది
నడుమంత్రపు పని నాటకము
వొడిగట్టుకొనిన ఉభయ కర్మముల
గడి దాటినప్పుడే కైవల్యము
తెగదు పాపము ... తీరదు పుణ్యము
నగి నగి కాలము నాటకము
ఎగువలో శ్రీ వేంకటేశ్వరుడేలిక
గగనము మీదిది కైవల్యము
శ్రీ తాళ్ళపాక అన్నమాచార్యుల వారు రెండు విషయాలను మనకు విన్నవించారు. ఒకటేమో నాటకం, రెండవదేమో కైవల్యం.
నానాటి అంటే నాలుగు రోజుల ఈ బతుకు... బాల్యము, యవ్వనము, ప్రౌఢత్వం, వృద్ధాప్యము... ఈ దేహ స్థితులు ప్రతి జన్మలోనూ మనకు ఉంటాయి. ఆ తర్వాత శరీరాన్ని వదిలి పెట్టెయ్యాలి. శరీరాన్ని వదిలి పెట్టకముందే మనం శరీరం కాదు ఆత్మ పదార్ధం అని గ్రహించాలి. 'కానక' అంటే చర్మచక్షువులతో కనకుండా! 'కన్నది' అంటే దివ్యచక్షువుతో మూడవకన్నుతో చూసిందే కైవల్యం అనగా చిట్ట చివరి స్థితి అని వివరిస్తున్నారు శ్రీ తాళ్ళపాక అన్నమాచార్యుల వారు.
ఈ పుట్టుక, చావు మధ్యలో ఉన్న పనే నాటకం. 'తల్లిగానో, తండ్రిగానో, భర్తగానో, భార్యగానో, కొడుకుగానో, కూతురుగానో నాటకాలు వేస్తాము', అయితే అదే సత్యమనుకున్నామా దు:ఖంలో పడతాం. మనం ఈ శరీరాన్ని వదిలి పెట్టేసిన తర్వాత వేరే ప్రపంచానికి వెళ్తాం ...సత్యలోక ప్రపంచానికి ! ఆత్మలోక ప్రపంచానికి ... అదే కైవల్యం అంటున్నారు శ్రీ తాళ్ళపాక వారు..
రోజంతా కూడానూ మనం కేవలం అన్నము, బట్టల కోసమే శ్రమిస్తున్నాము! ఎంత మాత్రం 'ఆత్మ ప్రాధాన్యత' లేదు...అన్నానికీ, బట్టకూ! ఏదో శరీరం నిలకడ కోసం కొద్దిగా తింటే సరిపోతుంది. శరీరాన్ని రక్షించుకునేందుకు కొద్దిగా బట్ట చుట్టుకుంటే సరిపోతుంది. దీనికి ఇంతగా పరితపించనేల? నాటకాన్ని నాటకంగానే స్వీకరిద్దాం అని అంటున్నారు అన్నమాచార్యుల వారు.
ఉభయ కర్మములు అనగా మంచి, చెడు. ఈ ఉభయ కర్మలు కూడా సమూలంగా నశించాలి! చెడు ఒక బంధం. మంచి కూడా మరొక బంధమే. ఈ రెండూ నశించినప్పుడే కైవల్యం.
పుణ్యం అన్నది తీరేది కాదు. పాపం కూడా తీరేది కాదు. కనుక ఈ రెండింటి నుండి బయటికి రావాలి అనగా పుణ్య భావన నుండి, పాప భావన నుండి బయటికి రావాలి. నువ్వు శరీరమే కాదు, ఆత్మ పదార్ధం అని తెలుసుకుంటే రెండింటి నుంచి బయటికి రావచ్చు అని శ్రీ తాళ్ళపాక వారు సెలవిస్తున్నారు.
'ఎగువ' అంటే ఆరు చక్రాల పైన ... సహస్రారంలో అన్నమాట. సహస్రార స్థితిలో ఉన్నవారినే యోగీశ్వరులు అని పిలుస్తారు. వారు మాత్రమే కైవల్య స్థితిని చేరినవారు.
నాలుగు రోజుల ఈ శరీర యాత్ర ఓ నాటకం. అయితే ఆత్మయాత్ర అన్నది మటుకు శాశ్వతమైనది. అది మూణ్ణాళ్ళ ముచ్చట కాదు! అది శాశ్వతమైన లీలా యాత్ర! శరీరగతమైన ఈ మూణ్ణాళ్ళ ముచ్చటను ససేమిరా దు:ఖభరితం చేసుకోకుండా, ముచ్చటగా జీవించాలి! అందుకు నాటకాన్ని విధిగా నాటకంగానే స్వీకరించాలి!!

742:👉 కళ్ళు మూసుకుంటే పదార్ధం అంతా ఏకం అవుతుంది.
👉 మనసు మూసుకుంటే శక్తి అంతా ఏకం అవుతుంది.

743:జన్మలంటే చచ్చి పుట్టడాలు కాదు.,

జన్మలంటే ఆత్మ వికాస క్రమంలో మానసిక దశలు.

744:2095 (as Patriji said) - 1947 (Patriji birth year) = 148 years
2022 (patriji body vacated) - 1947 = 74 years
148/2= 74
Common man daily:-
Working hours = 8
Body need hours (Brush, bath etc) = 8
Rest hours = 8
But actual patriji did:-
Working hours = 16
Body need (Brush, bath etc) and Rest hours = 8
That's why
74 years × 2 times work = 148 years ie 2095 is exactly correct., said by Patriji by this way.

745:Patriji Expire Date:-
24.7.2022
24.7 means 24×7
ie 24 hours and 7 days of spiritual working.
2022 refers
2 is Dhyana Jagat
0 is 'No mind' state
2 is Pyramid Jagat
2 is Sakhahara Jagat

746:ముందే రాసిన నాటకం - ఈ జీవితం
➡ నటిస్తే... ఆత్మశాంతి, జన్మరాహిత్యం
➡ జీవిస్తే... ఆత్మఘోష, ఇంకో జన్మ
నిర్ణయం మీదే...

747:మన శరీరములో 272000 నాడులున్నాయి. నాడులనగా ప్రాణవాయువు (శ్వాస) యొక్క రాకపోకలకు మార్గములు. ఈ 272000 నాడులలో 10 నాడులు ప్రధానమైనవి. వీటిని దశ నాడులు అని పిలుస్తారు. అవి..
1. ఇడ నాడి - ఎడమ ముక్కు రంధ్రం నందు
2. పింగళ నాడి - కుడి ముక్కు రంధ్రం నందు
3. సుషుమ్న నాడి - నాసికాగ్రం నందు
4. గాంధారి నాడి - కుడి నేత్రం
5. అస్తిని నాడి - ఎడమ నేత్రం
6. పూష నాడి - కుడి చెవి
7. యశస్విని నాడి - ఎడమ చెవి
8. ఆలంబన నాడి - నోరు
9. లకుహ్ నాడి - శిశ్నము
10. శంభని నాడి - గుదము
మరణం సంభవించినప్పుడు పైన ఉదహరించిన 10 ద్వారాలలో ఏదో ఒక ద్వారం గుండా ప్రాణం బయటకు పోవును.

748:స్వర్గ నరకాల్లోకి మనల్ని బలవంతంగా ఎవరూ తీసుకెళ్లరు. ఎవరికివారు యదేచ్ఛగా స్వర్గ నరకాల్లోకి ప్రవేశిస్తారు.
సన్మార్గుడు కాంతిలోకి నడుస్తాడు., దుర్మార్గుడు చీకటిలోకి నడుస్తాడు.

749:జ్ఞాన జలపాతం నుండి దుముకుతూ కొట్టుకుపోతున్న రాళ్లు - గురు శిష్యులు.
ఇద్దరు అస్వతంత్రులే.

750:సాధన --
➡ దానిని (ఆత్మజ్ఞానం) పొందడానికి కాదు,
➡ దీనిని (దేహ భ్రాంతి) వదలడానికి.
👉 దేహాత్మ భావనే - సాకరోపాసన.
👉 దేహాత్మ భావం వదలడమే - నిరాకారోపాసన.

751:మట్టిని బంగారంగా మార్చే 'శక్తి' కలిగిన క్షణమే;
బంగారాన్ని కూడా మట్టిగా చూసే 'జ్ఞానం' కలుగుతుంది.
ఉదా:- వేమన.

752:వేరే వాళ్ళతో (ప్రయత్నాలతో) పోల్చుకోవడం వలన వచ్చిన బాధలే ఇవన్నీను., వాళ్ళెవరో 'కష్టపడి' పొందారని, నీవు కష్టపడి పొందవలసిన అవసరం లేదు. 'మిలారేపా'తో (కష్టపడి పొందిన వ్యక్తి) పోల్చుకోనక్కర్లేదు.

753:దేవుణ్ణి చూడాలనే నా ప్రయాణం...
చూసేదంతా దేవుడే అయ్యింది.

754:అనుభవమే జ్ఞానము:-
ఉన్నది అంతా అనుభవించేందుకే.
ఉన్నదంతా అంటే....
➡కలిమి గానీ, లేమి గానీ ;
➡మానము కానీ, అవమానము కానీ;
➡జయము కానీ, అపజయము కానీ;
➡జరా కానీ, మరణము కానీ...

755:తలరాతలో ఉన్నదే 'తలంపు'గా వచ్చును.

756:స్వరూపనిష్టలో ఉండడానికి చేసే ప్రయత్నం - ధ్యానం
అది సహజమైపోతే - సమాధి.

757:కాశీకి వెళితే వదలమన్నది కాయో, పండో కాదు.
మరి వదలమన్నవి 'కాయపేక్ష మరియు ఫలాపేక్ష'.
కాయపేక్ష = శరీరముపై అపేక్ష
ఫలాపేక్ష = కర్మ ఫలముపై అపేక్ష
ఈ రెండింటిని వదిలితే ఆ "విశ్వనాథుని దర్శనం" (అంతా నేనే) కలుగుతుంది.

758:✳ బ్రతకడానికి చేసేది - యాచన

✳ ఆధ్యాత్మిక విద్య కోసం చేసేది - భిక్ష.
ఆ దివ్యమైన ఆశయానికి (ఆధ్యాత్మిక విద్య కై) సంసిద్ధులను చేయడానికే 'భిక్షాటన' అనే తంతు జరుపుతారు ఉపనయనంలో.
అనగా,
➡ భిక్షాటన చేసైనా ఆధ్యాత్మిక విద్యను అభ్యసించమని.
➡ భిక్షాటన చేసైనా ఆధ్యాత్మిక విద్యను పంచమని.
➡ భిక్షాటన చేసైనా ఆధ్యాత్మిక విద్యను బ్రతికించమని.

759:ఆత్మ విచారణ వలన కలిగే ఫలితం - ఏకత్వానుభూతి
ఏకత్వానుభూతి వలన కలిగేది - నిర్భయత్వం

760:మేను అనే పదార్థం మరణిస్తే - నిర్యాణం.
నేను అనే భావన మరణిస్తే - నిర్వాణం.

761:➡ తాను ప్రత్యక్షంలో ఉంటే దేవుడు పరోక్షంలో ఉంటాడు.
➡ దేవుడు ప్రత్యక్షం కావాలంటే తాను పరోక్షం కావాలి. (శూన్య స్థితిలో ఉండాలి)
ఇద్దరము ప్రత్యక్షం లో ఉంటామంటే కుదరదు.

762:ఆత్మ జీవితంలో అనుభవాలే ఉంటాయి.
విజయాలు, అపజయాలు వుండవు.
ఇది అర్థం అయినప్పుడు జీవితం అందంగా ఉంటుంది.

763:సాకారుడైన తనకు నిరాకారుడైన తానే దైవం.

764:ఉనికి ఒక్కనికే...
ఆ ఒక్కడిని
➡ అతడు అంటే కర్మయోగం
➡ నీవు అంటే భక్తి యోగం
➡ నేను అంటే జ్ఞాన యోగం
ఆ ఒక్కడు..
👉 పరోక్షంగా అనిపిస్తే .. నీవు కర్మయోగివి
👉 ప్రత్యక్షంగా దర్శిస్తే .. నీవు భక్తియోగివి
👉 స్వరూపంగా అనుభవిస్తే .. నీవు జ్ఞానయోగివి

765:భూమి ఆకాశంలో తిరుగుతోంది అన్న విషయం జ్ఞప్తిలో ఉన్నవాడు., భూమ్మీద నిశ్చలంగా కూర్చుని ఉన్నా - వాడు ఆకాశయానం చేస్తున్న వాడే.
ఉన్నది దేవుడు ఒక్కడే. ఉన్న సకలము దేవునిలోనివే అన్న విషయం జ్ఞప్తిలో ఉన్నవాడు., సంసారంలో ఉన్నా - వాడు దేవునిలో ఉన్నవాడే.

766:వివేకానంద రెండు మాటలు అన్నారు.
మొదటి మాట - ఎప్పటికీ నీవు ఆత్మను పొందలేవు.
రెండవ మాట - ఎందుకంటే నీవే ఆత్మవు కాబట్టి.

767:జీవ సమాధి అంటే జీవించి ఉండగానే సమత్వాన్ని సాధించడం.

768:ఉన్నదల్లా బ్రహ్మమే..
➡ సాధించేవాడు బ్రహ్మమే
➡ సాధించబడేది బ్రహ్మమే
➡ సాధన కూడా బ్రహ్మమే

769:సృష్టి రహస్యాన్ని మనం ఎప్పటికీ తెలుసుకోలేము అని తెలుసుకోవడమే జ్ఞానం.

770:ద్వంద్వ భావనే బంధం.
ఏకత్వానుభవమే మోక్షం.

771:అంతా భ్రాంతి అంటాడు, తనను తాను భ్రాంతి అనుకోడు.
అంత ఆత్మే అంటాడు, తనను తాను ఆత్మనని అనుకోడు.

772:ఒకరు:- జీవితం ముగిసిపోతుందంటే, ఒక విధమైన విచారం..
సద్గురు:- చదువు ముగిసిపోతుందంటే సంతోషం - ఉద్యోగం వస్తుందని.
జీవితం ముగిసిపోతుంది అంటే ఎందుకంతా విచారం., దేవుడితో హాయిగా గడుపుతానని
సంతోషపడాలి కదా..